Aceste povești terapeutice dezvoltă:
** reacții emoționale sănătoase*
** gândirea*
** încrederea în sine*
** abilitățile sociale*

De asemenea ele îmbunătățesc imaginea de sine și favorizează restabilirea forței interioare.
Această carte conține 25 povești terapeutice și 25 fișe de lucru care facilitează dezvoltarea abilităților socio-emoționale.

Midoprint
Str.Petru Maior, nr.6-8, ap.9
400002 Cluj-Napoca, Romania
Tel:(004)0364 116 262
www.midoprint.ro

9 786069 286883

Nancy Davis, Ph.D.

A fost odată ca niciodată...

Povești terapeutice

Partea VII

Povești care facilitează dezvoltarea abilităților socio-emoționale

www.jucariieducationale.ro

Nancy Davis, Ph.D.

A fost odată ca niciodată...

Poveşti terapeutice

Partea VII:

Poveşti care facilitează dezvoltarea abilităţilor socio-emoţionale

Traducerea şi adaptarea în limba română:
Alexandra Gorea, Roxana Moldovan

www.jucariieducationale.ro

MIDOPRINT
Cluj Napoca, 2011

Ediţia în limba engleză:
Poveştile au fost iniţial publicate în cărţile numite „Therapeutic Stories that Teach and Heal" şi „Therapeutic Stories to Heal Abused Children - Revised Edition".

Ediţia în limba română:
Copyright ©2011 Asociaţia Alternativă Socială şi Capital Uman. Toate drepturile rezervate. Reproducerea integrală sau parţială, sub orice formă, a textului, fără acordul prealabil în scris al Asociaţiei Alternativă Socială şi Capital Uman, este interzisă.

Traducerea în limba română cu permisiunea Dr. Nancy Davis

Traducerea şi adaptarea în limba română: Roxana Maria Moldovan, Alexandra Gorea
Fişe de lucru Alexandra Gorea

Pentru comenzi :
www.jucariieducationale.ro
Un proiect Alternativă Socială şi Capital Uman
Str. Prof. I.Gh.Marinescu, nr.32, Cluj Napoca
Tel: (004)0727.839.852
Fax: (004)0264439045
E-mail: office@ascu.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
DAVIS, NANCY
Poveşti terapeutice / Nancy Davis ; trad.: Alexandra Gorea, Isabella Isoc. - Cluj-Napoca : Mido Print, 2010-
12 vol.
ISBN 978-606-92706-2-2
Vol. 7 : Poveşti care facilitează dezvoltarea abilităţilor socio-emoţionale / trad.: Alexandra Gorea, Roxana Moldovan. - 2011. –
ISBN 978-606-92868-8-3

I. Gorea, Alexandra (trad.)
II. Moldovan, Roxana (trad.)

615.851-053.2:821.11-93-34=135.1

Midoprint
Cluj-Napoca, str. Petru Maior, nr. 6-8, apt. 9, cod: 400002, Romania
Tel: (004)0745 366 249
E-mail:office@midoprint.ro
ISBN 978-606-92868-8-3

Cuprins

Stridia 9
Fişa de lucru 1 12
Fetiţa care iubea aplauzele 13
Fişa de lucru 2 18
Iepurele şi ţestoasa 19
Fişa de lucru 3 23
Taurul şi capra 24
Fişa de lucru 4 28
Autobasculanta 29
Fişa de lucru 5 33
Fetiţa şi frânghia 34
Fişa de lucru 6 38
Sconcsul cel trist 39
Fişa de lucru 7 42
Maşina cea roşie 43
Fişa de lucru 8 47
Frunze maro 48
Fişa de lucru 9 51
Puiul de vultur cel isteţ 52
Fişa de lucru 10 55
Monstrul din oglindă 56
Fişa de lucru 11 60
Prinţesa şi durerea 61
Fişa de lucru 12 65
Un câmp plin cu flori sălbatice 66
Fişa de lucru 13 70
Băiatul Rezolvă-Tot 71
Fişa de lucru 14 75
Călătoria spre plajă 76
Fişa de lucru 15 80

Câinele cu purici 81
Fișa de lucru 16 86
Jucătorul de baseball 87
Fișa de lucru 17 90
Maşina stricată 91
Fișa de lucru 18 95
Băiatul care nu uită niciodată 96
Fișa de lucru 19 101
Maşina care vroia să participe la curse 102
Fișa de lucru 20 106
Maimuţa care se credea copac 107
Fișa de lucru 21 110
Eroul 111
Fișa de lucru 22 115
Monstrul din întuneric 116
Fișa de lucru 23 120
Leul din groapă 121
Fișa de lucru 24 125
Poneiul şi pietrele 126
Fișa de lucru 25 128

Poveşti care facilitează dezvoltarea abilităților socio-emoționale

Aceste povești terapeutice dezvoltă:

- **reacții emoționale sănătoase**
- **gândirea**
- **încrederea în sine**
- **abilitățile sociale**

De asemenea ele îmbunătățesc imaginea de sine și favorizează restabilirea forţei interioare

Această carte conține 25 povești terapeutice și 25 fișe de lucru care facilitează dezvoltarea abilităților socio-emoționale

Poveştile din acestă carte îmbină metafora cu terapia cognitivă, cu tehnicile Ericksoniene şi cu reguli importante pe care copiii, adolescenţii şi adulţii trebuie să le înveţe pentru a putea funcţiona emoţional eficient. Unele poveşti au fost concepute pentru copii abuzaţi sau traumatizaţi. Cele mai multe însă au fost scrise pentru copii şi adolescenţi cu probleme obişnuite.

Câteva poveşti au in vizor aptitudinile necesare pentru rezolvarea problemelor. Mulţi dintre clienţii de la sesiunile de terapie, dacă nu chiar toţi, par să dispună de abilităţi limitate de rezolvare a problemelor. Cauzele pot fi: traume, părinţi cu abilităţi sărace de rezolvare a problemelor, depresii, pesimism. De regulă, aceştia renunţă uşor când se confruntă cu o problemă. Ei încearcă una sau două soluţii, după care îşi spun că nu există nici o modalitate prin care problema lor să fie rezolvată. Lipsa abilităţilor de rezolvare a problemelor şi pesimismul reprezintă rădăcinile depresiei la adolescenţi şi la adulţi. (Seligman, 1995) Poveştile acestui capitol, care se ocupă de tema aceasta, permit subconştientului să înţeleagă

că există multe modalităţi de a rezolva o problemă şi că elementul de bază în soluţionarea unei probleme îl constituie refuzul de a renunţa uşor.

Poveştile terapeutice au fost concepute pentru a-l ajuta pe cititor să îşi descopere potenţialul şi resursele proprii, necesare pentru a urma o direcţie corectă în viaţă. Forţa interioară proprie reprezintă un fundament important al acestor resurse. Ea este o forţă puternică şi motivantă, care vizează: dragostea de sine; autorespectul; capacitatea de recunoaştere şi de valorificare a unui caracter propriu rezistent; cunoştinţa conform căreia un om poate influenţa pozitiv viaţa unei alte persoane şi lumea, în general; convingerea că viaţa are un scop precis.

Ghidarea unui individ reprezintă ceva constructiv şi creativ: să îşi folosească capacitatea intelectuală, să înţeleagă şi să dezvolte aptitudini şi abilităţi şi să cultive relaţii interpersonale semnificative. Pentru mulţi oameni forţa interioară rămâne inactivă sau pare a fi zdrobită de abuz, traumă sau de alte incidente ce blochează existenţa. Poveştile acestei cărţi sunt destinate asistării unui copil (şi a copilului din interiorul lui) în a-şi descoperi forţa interioară şi în a se conecta cu ea. Astfel ea devine disponibilă pentru: a-l proteja, a-i insufla încredere în forţele proprii, a-l ajuta să facă faţă situaţiei şi a-l vindeca. Se pare că folosirea numelui copilului pentru a face referiri la personajul principal, atunci când aceste poveşti sunt folosite pentru copiii mai mici, face povestea mai interesantă pentru ascultători.

„S-a spus că uneori avem nevoie de o poveste mai mult decât de mâncare pentru a putea trăi."

Rachel Naomi Remen, M.D.
My Grandfather's Wisdom

Stridia

Problemele vizate: stima de sine scăzută, imaginea de sine denaturată, incapacitatea de a-şi recunoaşte punctele forte, impactul negativ al traumei asupra imaginii de sine.
Potrivită pentru: femei de orice vârstă.
Mesajul transmis: Adună-ţi forţele şi mergi mai departe! Caută o modalitate prin care să obţii ceva pozitiv dintr-o experienţă traumatizantă!
Simbolurile şi metaforele: stridia = sinele, aşa cum este văzut el de aceia care au o stimă de sine scăzută sau care îşi construiesc o imagine de sine prin prizma unui sistem de valori negative; Perla = experienţa de factură pozitivă sau forţa interioară care pot fi dobândite în urma unei experienţe traumatizante.
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: Această poveste pare mai potrivită pentru femei, de vreme ce ele reprezintă sexul care tinde să poarte perle. *Stridia* poate fi citită şi bărbaţilor, sub această formă, cu condiţia ca subconştientul lor să descifreze mesajul transmis şi să-l personalizeze.
Notă: După o experienţă traumatizantă, ultimele etape ale procesului de vindecare implică dezvoltarea aptitudinii de a trage învăţămintele necesare şi de a transforma experienţa aceea înfiorătoare în una educativă pentru cei din jur.
Un exemplu bun în acest sens îl reprezintă John Walsh. El a înfiinţat *Centrul pentru Copii Dispăruţi şi Exploataţi* şi programul televizat *Americani Urmăriţi General*, după ce fiul lui în vârstă de cinci ani fusese ucis. Un părinte nu se vindecă complet niciodată după pierderea propriului copil prin violenţă. (Marcey, 1995) Dar, capacitatea de a-i ajuta pe alţii datorită pierderii, poate face experienţa mai uşor de suportat.

Stridia

A fost odată ca niciodată o stridie care zăcea pe fundul unui golf. La exterior stridiile sunt foarte aspre şi fără prea multe culori. Adesea învelişul lor este sfărâmat în bucăţi mici şi folosit la fabricarea drumurilor, drumuri pe care oamenii şi vehiculele le străbat în lung şi în lat.

Stridia în cauză nu făcea vreo excepţie. „Menirea mea este să permit oamenilor să mă calce în picioare pentru că nu sunt decât o stridie urâtă şi respingătoare", îşi spunea ea în fiecare zi. „Am fost creată pentru a fi călcată în picioare de oameni!" Mai auzise că uneori oamenii erau otrăviţi dacă mâncau stridii. De aceea, şi-a spus: „Într-adevăr, sunt nefolositoare. Nu fac decât să îmbolnăvesc oamenii!"

De multe ori, atunci când la restaurante sunt servite stridii, oamenii fac următoarele remarci:

- Vai! Stridiile sunt atât de lipicioase! Sunt dezgustătoare! De ce şi-ar dori cineva un lucru atât de respingător?

De aceea, stridia îşi spunea: „Ei au dreptate. Eu nu valorez nimic. Sunt lipicioasă, oamenii mă urăsc şi nu am nici o importanţă."

În mod nesurprinzător, stridia era mereu tristă. „ De ce nu am putut fi altceva? De ce nu am putut fi un diamant sau un rubin? Sau un dolar-de-nisip? De ce nu am putut avea şi eu o cochilie potrivită pentru fabricarea cerceilor? De ce, de ce, de ce?" Acestea erau întrebările pe care şi le punea frecvent. Îşi repeta în continuu că era urâtă, îngrozitoare, lipicioasă şi că îmbolnăvea mulţi oameni.

Într-una din zile, un pescar a aruncat năvodul în golf şi a prins în plasă stridia. Stridia s-a necăjit şi mai mult şi a strigat:

- Este exact lucrul de care mă temeam! Nu mai am scăpare! Toată lumea va descoperi cât sunt de urâtă şi de respingătoare!

Pescarul însă, vedea lucrurile altfel. După ce a prins stridia în năvod, a deschis-o cu un cuţit. Din ascunzătoarea

cochiliei, el a scos la lumină o perlă albă splendidă. Descoperirea a surprins molusca. Ea nu acordase atenţie perlei care crescuse în interiorul ei. „Nu este uimitor să poţi avea ceva atât de valoros în tine şi nici măcar să nu îţi dai seama de asta? Cum este posibil? Cum se poate să am o perlă atât de frumoasă în interior şi să fiu atât de urâtă în exterior?" a întrebat ea.

Pescarul îşi petrecuse viaţa pe mare, de aceea el a sesizat nedumerirea stridiei. A înţeles că ea nu înţelegea procesul de formare al unei perle. A început să îi vorbească:

- Cu mult timp în urmă, pe când erai foarte mică, au existat în viaţa ta lucruri care te-au supărat, lucruri înfricoşătoare, triste şi dureroase. Ca să le poţi face faţă, ţi-ai construit un înveliş care să îţi protejeze sentimentele. Ca măsură de protecţie, ai început să îţi ignori tot mai mult durerea şi tristeţea. A fost utilă când erai mică şi sentimentele erau foarte puternice. Dar, ceea ce nu ai înţeles atunci, dar acum poţi vedea, este faptul că ai schimbat acea durere îngrozitoare într-o perlă valoroasă. Ai găsit o metodă prin care să cristalizezi tristeţea şi durerea din suflet şi să le transformi în ceva uimitor. Perla aceasta se afla înlăuntrul tău, aşteptând doar să fie descoperită!

- Uau! Este de-a dreptul surprinzător! a strigat stridia.

Apoi, pescarul a îndepărtat cochilia exterioară pentru că nu mai era nevoie de ea. A aruncat şi partea lipicioasă şi respingătoare deoarece nici de ea stridia nu mai avea nevoie. După aceea, a şlefuit perla, dându-i luciu. Perla strălucea frumos şi omul a dăruit-o fiicei sale. Ea o purta la gât, cu un colier din aur şi o preţuia foarte mult.

- Nu este uimitor? a remarcat micuţa perlă ca pentru sine... Nu mi-am dat niciodată seama că sunt specială. Nu eram conştientă de faptul că adânc, în interiorul meu, zăcea o perlă pregătită să strălucească precum o bijuterie!

Pe măsură ce continua să analizeze viaţa, a conştientizat că cele mai valoroase bijuterii sunt adesea îngropate şi aşteaptă doar să fie descoperite şi şlefuite.

Fișa de lucru 1

Fă o listă cu 10 puncte tari ale tale

Fetiţa care iubea aplauzele

Problemele vizate: a-ţi fonda imaginea de sine şi autoevaluarea pe opiniile celor din jur (în consecinţă, emoţiile sunt angrenate într-un vârtej continuu, de vreme ce nu există persoană care să poată primi aprobarea tuturor oamenilor, şi nici una care să obţină simultan aprobarea aceluiaşi om referitor la mai multe probleme diferite (Ellis and Harper, 1974); cei care îşi bazează autoevaluarea mai degrabă pe factori externi, de exemplu aprobarea celor din jur, decât pe dragostea de sine şi forţa proprie.
Potrivită pentru: de la vârsta de 8 ani în sus; de asemenea, potrivită pentru adolescenţi şi adulţi.
Mesajul transmis: Iubirea de sine şi forţa interioară sunt determinate de acceptarea propriei persoane şi de încredere în forţele interioare, de optimism şi de repetarea unor afirmaţii pozitive care încurajează. Valorificarea forţei interioare şi descoperirea valorii proprii înseamnă găsirea fericirii.
Simbolurile şi metaforele: Mesajul transmis de această poveste este unul direct, fără mult simbolism. Este folosit exemplul unei vedete rock deoarece atât de mulţi copii şi adolescenţi cred că vor fi fericiţi şi că se vor accepta dacă vor deveni staruri rock sau eroi sportivi.
Elemente ale poveştii care pot fi modificate: Povestea poate fi rescrisă în variantă masculină.
Notă: Povestea este potrivită pentru mulţi dintre elevii care au ajuns să creadă că propria valoare este dată de preţul pantofilor sau al hainelor pe care le poartă. Poate fi lecturată în această formă claselor sau grupurilor şi folosită pentru discutarea problemei valorilor.

Fetiţa care iubea aplauzele

A fost odată ca niciodată o fetiţă, Ana, care nu era prea mulţumită de ea însăşi. Nu punea preţ pe ceea ce era deoarece nu fusese educată în acel sens. Era înconjurată de povăţuitori slabi, care nici ei nu erau mulţumiţi de ei înşişi. Dezvoltarea Anei nu era marcată de cuvinte încurajatoare din partea lor. O criticau mereu negativ în tot ceea ce făcea.

Declaraţiile lor nu reflectau dragoste sau aprobare, motiv pentru care Ana nu a învăţat să se placă. Îşi spunea mereu: "Nimănui nu îi place de mine!". Nu îşi agreea nici înfăţişarea, atunci când se privea în oglindă. Nu credea că avea note destul de mari sau că îndatoririle şcolare şi le îndeplinea perfect. Chiar dacă era înconjurată de prieteni, tot nu se simţea apreciată. Hainele pe care le purta o stânjeneau deoarece le cumpăra de la un magazin cu reduceri şi nu aparţineau marilor creatori de modă. Normal, în realitate nimeni nu vrea să fie plin de ură de sine. Aşadar, Ana a căutat mijloace prin care să se simtă mai bine.

Într-o seară se uita la televizor, când o vedetă rock renumită a început să-şi interpreteze ultimul hit. Când a terminat, a fost aplaudată, a primit trandafiri şi toţi vroiau se se fotografieze cu ea. Experienţa aceea a influenţat-o mult pe Ana. „Voi deveni cântăreaţă deoarece doar aşa oamenii mă vor plăcea şi atunci voi fi fericită!", şi-a şoptit.

Este foarte greu să devii o cântăreaţă vestită, dar Ana era înzestrată cu o voce frumoasă. Ştia că dacă va munci şi va repeta mult vocea ei va deveni minunată. Când oamenii o aplaudau, îşi spunea: „Voi reuşi! Voi deveni o vedetă rock faimoasă şi atunci voi fi fericită pentru că toţi mă vor plăcea!" .

Ana a avut baftă. A întâlnit persoanele potrivite şi, într-adevăr, a devenit o cântăreaţă de muzică rock faimoasă. Interpreta la televizor şi ţinea concerte pe stadioane imense unde mii de oameni mergeau să o vadă. Când a primit primul *album de aur* pentru numărul de vânzări, a apărut pe coperta unei reviste de specialitate cu o imagine de la ultima apariţie în concert.

Într-o noapte, pe când era singură, Ana a rămas în garderobă şi a început să-şi privească premiile şi discurile de aur. „De ce nu sunt fericită?" a întrebat, ca şi când acolo ar fi fost cineva care să îi dea un răspuns. „Sunt pe coperta revistelor... Fanii îmi cer mereu autograful... Se vând sute de albume şi de casete cu muzica mea... Fac mai mulţi bani decât aş putea vreodată cheltui... dar nu sunt fericită. Am crezut că dacă aş avea toate aceste lucruri, atunci aş fi fericită!" Câte o lacrimă i s-a rostogolit pe fiecare obraz.

Pe când încerca să descifreze ceea ce greşise, o menajeră a intrat în garderobă. Ea cânta, râdea şi părea că se bucura de viaţă. O vreme Ana a urmărit-o cu privirea. A observat că tânăra purta haine vechi şi rupte, iar pantofii aveau găuri. Era evident că femeia îşi tăia singură părul, pentru că nu îşi putea permite luxul de a-i fi aranjat la un salon de înfrumuseţare.

Nu după multă vreme, Ana şi menajera erau angrenate într-o discuţie. Pe măsură ce discutau, Ana a înţeles că cealaltă femeie chiar avea o părere bună despre propria persoană. Ca să fie sigură, însă, ea a întrebat-o:

- Îţi place de tine? Eşti fericită?

Menajera a privit-o ciudat:

- Ei bine... Bineînţeles că îmi place de mine! De ce ar fi altfel?

Ana i-a răspuns uimită:

- Bine, dar tu nu eşti bogată! Nu ai o maşină mare şi oamenii nu te aplaudă când faci ceva şi nici măcar nu eşti plătită îndeajuns pentru munca pe care o faci!

Atunci a venit rândul menajerei să îşi exprime mirarea:

- Toate acestea nu au nimic de a face cu dragostea de sine! Din contră, pe aceasta o găseşti în interiorul tău! Este ceva ce înveţi atunci când devii propriul tău prieten! Când eşti împăcată cu tine însăţi, te feliciţi şi îţi spui că eşti o persoană valoroasă. Înveţi din greşeli şi nu eşti deprimată pentru că nu eşti perfectă. Atunci când eşti propria ta prietenă, vezi cum

bucuria rezultă din lucrurile care se află în interiorul tău, nu din bani sau din maşini scumpe.

Cuvintele femeii au pus-o pe Ana pe gânduri. În căutarea fericirii, ea îşi petrecuse toată viaţa încercând să devină faimoasă şi bogată. În noaptea aceea a visat ce ar vrea cu adevărat să facă cu viaţa ei. Era sătulă de oamenii care îi cereau mereu autografe, de agenţii care îi spuneau mereu ce să facă şi de multele călătorii în care îşi susţinea concertele şi care o împiedicau să petreacă mai mult timp în căminul ei. Nu îi mai plăceau nici reporterii care o urmăreau peste tot cu camerele, în încercarea de a o surprinde în ipostaze mai puţin măgulitoare, sau care tipăreau minciuni în revistele de scandal.

În visul pe care l-a avut Ana era învăţătoare. Dintotdeauna îşi dorise să predea elevilor de clasa întâi. Aşa ar fi fost prima persoană care să îi înveţe să scrie şi să citească. Vroia copii care să îi dăruiască flori sălbatice culese de pe terenul de joacă. Vroia să fie cea care îi îmbrăţişa atunci când plângeau. Nu se ştie cum, dar acel vis a transmis inimii femeii un mesaj important. Când s-a trezit a doua zi de dimineaţă, şi-a dat seama că, de fapt, nu avea deloc viaţa pe care şi-o dorea.

În aceeaşi dimineaţă, Ana, vestita cântăreaţă de muzică rock, a ţinut o conferinţă de presă. A anunţat că se retrage din industria muzicală. Nimeni nu a vrut să o creadă. Fanii au declarat:

- Dacă aş fi în locul ei, aş fi fericit!

Şi ei erau convinşi că banii, hainele frumoase şi oamenii care îi ovaţionează înseamnă fericire. Însă Ana fusese în aceeaşi situaţie. Dar, ea a învăţat că faima şi banii nu aduc fericirea. Multe staruri rock se drogau, iar altele s-au sinucis. Chiar şi prietenii şi agentul au sfătuit-o să nu părăsească industria muzicală:

- Ce faci? au întrebat-o. Eşti nebună dacă renunţi la toate acestea!

Ana nu mai permitea ca viaţa să îi fie condusă de încuviinţările celor din jur. O voce din interiorul ei o ghida.

Aceea ştia exact de ce avea nevoie pentru a fi fericită şi pentru a-şi accepta propria persoană. Aşadar, femeia s-a întors pe băncile şcolii pentru a deveni învăţătoare. După absolvire, s-a mutat într-un orăşel şi a predat elevilor de clasa întâi. Toţi o cunoşteau acolo pe Ana, iar elevilor li se părea că au cea mai încântătoare învăţătoare din lume. Ana îi învăţa să îndrăgească învăţătura şi cum să devină proprii lor prieteni.

Cânta adesea, mai ales atunci când era invitată la serate dansante sau la petreceri locale. După fiecare reprezentaţie, oamenii ovaţionau. Atunci Ana zâmbea... îşi amintea de menajeră. Aceea o ajutase să priceapă că aplauzele nu puteau niciodată înlocui sufletul, numai pentru că el nu putea să aplaude.

Fișa de lucru 2

Notează care sunt valorile după care tu te ghidezi în viață

Iepurele şi ţestoasa

Problemele vizate: rigiditatea; refuzul de a accepta noi atitudini comportamentale; simptomele de indiferenţă şi retragere în sine ale PTSD (Tulburări de Stres Post-traumatic); părinţii care nu înţeleg că a educa un copil să facă ceea ce nu îi este pe plac este, de fapt, datoria unui părinte.
Potrivită pentru: orice vârstă.
Mesajul transmis: Evitarea relaţiilor nu înseamnă în mod neapărat şi rezolvarea problemelor pe care le ai! Atitudinile noi comportamentale pot fi surprinzător de recompensatorii. Adesea oamenii ajung să îndrăgească ceea ce, iniţial, priveau cu reţinere.
Simbolurile şi metaforele: ţestoasa = retragerea în sine; refuzul de a încerca lucruri noi; răsturnarea ţestoasei = orice fel de îndemn la schimbare (de reţinut, răsturnarea ţestoasei nu este nici vătămătoare, nici dureroasă, doar că nu îi este pe plac).
Elemente ale poveştii care pot fi modificate: sexul personajelor.
Notă: Povestea a fost scrisă cu mult timp în urmă, pentru un copil care fusese abuzat în toate modurile posibile. Mama fetiţei şi iubitul ei au fost condamnaţi pe viaţă (de fapt, au fost condamnaţi la echivalentul a trei vieţi de detenţie) pentru crimele săvârşite asupra acestui copil şi fraţilor lui. Din cauza traumei suferite fetiţei îi era teamă să încerce noi atitudini comportamentale. Acest copil a inspirat mult mai multe poveşti terapeutice decât oricare altul pe care l-am tratat. Fetiţa le-a ascultat în repetate rânduri. Ulterior, a fost adoptată de o familie sănătoasă din punct de vedere emoţional. Dacă la vârsta de 5 ani scorul pe care l-a obţinut la testul de măsurare a inteligenţei era de 80 de puncte, la vârsta de 9 ani a obţinut 131 de puncte la acelaşi test. Momentan învaţă în clase cu copii dotaţi, are prieteni şi este sănătoasă din punct de vedere emoţional. Fetiţa este o sursă de inspiraţie pentru fiecare victimă, de vreme ce a demonstrat că vindecarea în urma unei traume extreme este posibilă.

Iepurele şi ţestoasa

A fost odată ca niciodată o ţestoasă micuţă care se plimba prin desişul unei păduri în căutarea hranei. Ţestoasele sunt animale foarte interesante, de vreme ce îşi poartă casele cu ele. Nu sunt nevoite să îşi găsească o peşteră, sau o gaură, pe care să o considere căminul lor. Atunci când uneia dintre ele îi este frică, nu este nevoită să fugă. Ţestoasa se retrage în carapace, pentru a se simţi în siguranţă. La fel se întâmpla şi cu ţestoasa cea mică. Îi era teamă adesea şi carapacea cea tare era perfectă în acele momente. Atunci când ploile erau însoţite de fulgere, se retrăgea în ascunzătoare. La fel, atunci când vulpile porneau în căutarea hranei. Când licuricii îi aminteau de fulgere, în loc să investigheze sursa luminii, se retrăgea în întunericul şi în siguranţa carapacei. Nu a trecut multă vreme şi ţestoasa a ajuns să stea în carapace tot timpul. Îi era frică să iasă să mănânce sau să bea apă. Era foarte singură deoarece era imposibil să aibă prieteni şi să stea retrasă în acelaşi timp.

Într-o zi de primăvară un iepure ţopăia de-a lungul cărării. El a spionat-o pe ţestoasă şi, apoi, a ciocănit în carapace:

- Doamnă Ţestoasă! Doamnă Ţestoasă!

Ţestoasa, care, bineînţeles, era ascunsă în carapace, a strigat la el:

- Pleacă de aici!

- Doamnă Ţestoasă! Doamnă Ţestoasă! Nu ai vrea să te iei la întrecere cu mine? a întrebat-o iepurele.

- Nu, pleacă de aici! a fost răspunsul.

Iepurele era un animal foarte hotărât şi a încercat tot ceea ce i-a trecut prin minte ca să convingă ţestoasă să participe la întrecere. A încercat chiar să o şi enerveze, dar nu a reuşit. Ea doar striga de sub carapace:

- Pleacă!

Dar iepurele era unul obişnuit să câştige în orice situaţie. În loc să renunţe, el i-a dat ţestoasei un bobârnac şi a

răsturnat-o pe spate. Când o ţestoasă este cu susul în jos, are mari probleme. Ea nu se poate răsturna în poziţia iniţială fără ajutor. Acum, bineînţeles că iepurele ştia acest lucru.

- Eşti răsturnată pe spate! Ha, ha, ha! Acum că stai aşa, te mai simţi în siguranţă?

În acel moment ţestoasa s-a supărat. A început să strige:

- Întoarce-mă la loc!

- Doar dacă te iei la întrecere cu mine! a spus iepurele. Te vei întrece cu mine?

- Nu! a spus ţestoasa cu fermitate.

- Am de gând să te las aşa o jumătate de oră! Apoi voi veni să văd dacă te vei fi răzgândit! i-a strigat iepurele peste umăr, pe când ţopăia îndepărtându-se.

Curând el s-a întors, dar ţestoasa încă refuza să ia parte la întrecere. Numai că iepurele nu era obişnuit să piardă.

- Te voi lăsa aşa toată noaptea! Vom vedea mâine cum te mai simţi!

Apoi a ţopăit mai departe, lăsând ţestoasa răsturnată în mijlocul cărării.

Ţestoaselor nu le place să stea în acea poziţie. Nu îşi pot asigura nici hrana, nici apa. Este de-a dreptul înspăimântător să fii neajutorat! De aceea, când s-a întors iepurele a doua zi de dimineaţă ca să o întrebe dacă era pregătită de întrecere, a răspuns:

- Da.

Îi era frică să se ia la întrecere cu iepurele, dar mai frică îi era să rămână răsturnată pe spate chiar şi un minut în plus.

Toate animalele pădurii au aflat de întrecere şi s-au dus să privească. După cum se ştie, ţestoasele nu pot întrece iepurii la alergat. Dar întrecerea a avut loc, în timp ce locuitorii pădurii îi strigau ţestoasei să meargă mai repede. Era de aşteptat ca iepurele să câştige întrecerea, dar nici ţestoasa nu a pierdut cu adevărat. Ea a descoperit cât era de bine să meargă repede şi să fie încurajată de alte animale. Nu a trecut prea mult timp până când ţestoasa cea mică se lua la

întrecere cu altele de-o seamă cu ea, şi le întrecea. A observat cum fiecare cursă câştigată îi diminua frica. Curând ea se retrăgea în carapace numai atunci când trebuia să se culce.

Într-o zi se plimba pe cărare şi a întâlnit nişte pui de ţestoasă. De teamă, aceia s-au retras repede în carapace. Ţestoasa cea mare s-a oprit şi i-a învăţat despre diferenţa dintre pericolul real şi cel imaginar. Vroia să se asigure că puii au înţeles că retragerea în sine din cauza fricii, când, de fapt, nu există nici un pericol, nu alungă teama, ci o face şi mai puternică.

Fișa de lucru 3

Întocmește o listă cu lucrurile pe care îți place să le faci

Taurul şi capra

Problemele vizate: atitudini rigide; abilităţi sărace de rezolvare a problemelor.
Potrivită pentru: 5-9 ani.
Mesajul transmis: Învaţă diferenţa dintre certitudini şi supoziţii! Este nevoie de un efort susţinut şi de multe încercări pentru a rezolva o problemă! Nu renunţa!
Simbolurile şi metaforele: taurul şi capra = orice diferenţiere luată în calcul de cei care etichetează o persoană drept *duşman*, deşi le-ar putea fi *prieten*.
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul personajelor principale; elementul agresiunii şi al altercaţiei poate fi introdus la începutul poveştii (astfel copiii sunt educaţi să îşi perceapă colegii într-un mod mult mai obiectiv).
Notă: Multe şcoli în care violenţa este o problemă au ca scop principal *management*-ul conflictului. Poveştile îi ajută pe copii să perceapă acest tip de probleme din alt punct de vedere.

Taurul şi capra

A fost odată ca niciodată un fermier care avea multe animale: găini, vaci, iepuri, oi, câini, pisici, dar şi o capră. Fiecare animal de la fermă avea un rol bine stabilit. Vacile furnizau lapte. Oile aveau lână şi păşteau iarba, astfel încât nu mai trebuia tunsă. Găinile făceau ouă, iar iepurii se hrăneau cu resturile de legume. Câinii mânau oile în turmă şi vacile în cirezi. Apoi păzeau ferma. Pisicile curăţau hambarele de şoareci şi de şobolani, iar fermierului îi rămânea fânul neatins. Capra dădea lapte şi ajuta oile să mânânce iarba.

Pentru că fermierul nu deţinea o fermă prea mare, de multe ori el ducea pe aceeaşi păşune animale diferite. Aşa a fost în cazul caprei şi al unui taur imens. Taurii sunt masculii vacilor şi uneori pot deveni foarte răutăcioşi şi agresivi. Deşi încerca să pară nemilos, taurul fermierului era blând ca un şoarece.

Capra ducea lipsa altor surate la fermă. Dar, cum era mereu în căutarea unei soluţii, a decis să se împrietenească cu taurul. L-a abordat direct. S-a dus spre el şi l-a întrebat:

- Ţi-ar plăcea să fii prietenul meu?

- Este ridicol, a fost răspunsul. Cine a auzit vreodată ca un taur să fie prieten cu o capră? Nu aşa trebuie să stea lucrurile! Nu există reguli care interzic astfel de prietenii? Pariez că ar trebui să fim chiar duşmani!

Ei bine, caprei i s-a părut amuzant răspunsul.

- Pentru numele lui Dumnezeu, unde ai auzit regulile astea? Şi de ce crezi că sunt adevărate? a exclamat ea.

Taurul a evitat întrebarea şi a spus:

- Aşa stau lucrurile şi aşa vor rămâne! Nu poţi schimba regulile! Întotdeauna trebuie să respecţi regulile!

- Nu fi prostuţ, a spus capra. Oricum, cine a inventat regula asta? Spune-mi numele lui!

Dar taurul nu a putut da un răspuns exact, pentru că nici el nu ştia identitatea celui care inventase regula. A tras cu urechea când fermierul i-a spus soţiei că taurii şi caprele nu

pot fi prieteni. De vreme ce o spusese fermierul, trebuia să fie adevărată.

Dar, rebelă cum era, capra a refuzat să se dea bătută cu una cu două:

- Ştii că putem fii prieteni! Putem vorbi unul cu altul şi ne putem ajuta reciproc! Cu siguranţă că te simţi foarte singur aici! Nu mai este alt taur.

În tot acel timp taurul s-a străduit să pară foarte dur. Părea că nu îl deranja lipsa prietenilor. Dar, în adâncul sufletului, îi păsa. De aceea, cu cât asculta mai mult vorbele caprei, cu atât înţelegea mai bine că era inutil să faci o regulă acolo unde nu era nevoie de una. De aceea, a decis să fie puţin mai flexibil. Nu făcea rău nimănui dacă se împrietenea cu capra!

Zilele treceau şi legătura de prietenie dintre cele două animale se întărea tot mai mult. Vara au păscut împreună şi au vorbit multe vrute şi nevrute. Apoi, ploile s-au rărit. În consecinţă, iarba s-a împuţinat. Iarba era felul lor de mâncare principal, de aceea cele două animale au început să flămânzească tot mai mult. Într-o dimineaţă, capra i-a spus prietenului ei:

- Sunt lihnită de foame!

- Şi mie mi-e cam foame... a spus celălalt. Stomacul meu a făcut gălăgie toată noaptea!

- Ei bine, nu mai avem iarbă... a observat capra. Cred că am mâncat-o pe toată! Dacă nu găsim o soluţie, vom muri de foame!

În timp ce vorbeau, au observat un copac înalt, plin cu frunze comestibile. Dar, nici taurul, nici capra, nu puteau ajunge la ele. S-au aşezat sub copac, ştiind că nu departe de ei se găsea hrană îmbelşugată. Sub impulsul foamei, au analizat diverse metode prin care să ajungă la frunze. Gânditoare, capra a spus prima:

- Poate că va veni o furtună şi va da frunzele jos...

- Nu fi sigură de asta..., i-a răspuns taurul. Unul dintre motivele pentru care iarba nu mai creşte este tocmai lipsa furtunilor.

Au continuat să privească cu poftă frunzele şi le era tot mai foame.

Deodată, caprei îi veni o idee:

- Ce ar fi dacă aş sări pe spatele tău şi aş culege frunze pentru amândoi?

Taurul nu s-a lăsat convins uşor.

- Nu ştiu cum ai să-mi poţi urca în spate. Este imposibil!

Dar capra era o rebelă. Nu credea că ceva putea fi imposibil.

- Dacă ceva pare imposibil de făcut, eu mă străduiesc şi mai mult să reuşesc.

Spunând asta, capra şi-a luat avât să sară pe spatele taurului. Primele dăţi nu a reuşit. A căzut drept în nas. Dar capra era un animal hotărât şi îi mai era şi foarte foame. A încercat în continuare. La un moment dat a ajuns pe spatele taurului, s-a balansat de câteva ori şi a reuşit să îşi păstreze echilibrul. Nu a putut apuca toate frunzele dorite. A tras spre ea crengile şi le-a ronţăit. Când au fost destule pentru amândoi, a sărit pe pământ. A urmat un ospăţ cu frunze.

- Îţi aminteşti când nu ai vrut să îmi fii prieten? a întrebat capra printre înghiţituri.

- Mda...a fost o prostie din partea mea, nu-i aşa? Dacă nu aş fi devenit prietenul tău, acum am fi flămânzit! a răspuns taurul.

Fermierul urmărise întreaga întâmplare. Apoi şi-a spus cu voce tare:

-Eu am crezut că taurii şi caprele nu trebuie să fie prieteni!

Cele două animale s-au privit şi au zâmbit.

Ele au înţeles cât era de important să distingă între certitudine şi supoziţie.

Fișa de lucru 4

Notează o problemă cu care te confrunți acum și încearcă să găsești cel puțin 3 posibile soluții pentru ea

Autobasculanta

Problemele vizate: Ajutorul pe care unii oameni îl acordă altora, dar care nu are limite bine stabilite. Cei care îşi oferă ajutorul nu sunt în stare să delimiteze nişte graniţe concrete în acest sens. Adesea ei îi salvează pe cei care nici nu le ceruseră ajutorul. Sunt surprinşi când aşteptările le sunt înşelate tocmai de acei oameni.
Potrivită pentru: toate vârstele.
Mesajul transmis: Îngrijirea altora îţi poate provoca o percepţie greşită despre propriile abilităţi şi nu câştigi neapărat prieteni şi protectori.
Simbolurile şi metaforele: încărcătura grea = responsabilităţile care sunt preluate în mod necorespunzător; dezaprobarea din partea celorlalte camioane = persecutarea persoanei care îşi oferă ajutorul altora, dar care nu are o părere îndeajuns de bună despre ea astfel încât să stabilească limite acestui ajutor.
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: cel care explică lecţia de viaţă camionului; vârsta camionului roşu poate fi mărită.
Notă: Povestea a fost folosită cu succes în cazul copiilor care făceau temele de casă în locul colegilor şi în cazul adulţilor care îşi invitau în casă oameni ai străzii care, ulterior, îi jefuiau. Povestea de faţă vorbeşte despre puterea de a spune „Nu!" şi, în acelaşi timp, de a te simţi bine cu propria persoană. Nu mi s-a întâmplat ca un client altruist să nu îşi mai ofere ajutorul după ce a ascultat această poveste terapeutică. Dar, el învaţă că oricând poate alege refuzul, chiar dacă era deja obişnuit cu acel stil de viaţă.

Autobasculanta

A fost odată ca niciodată un autocamion autobasculant roşu. Acest tip de camioane este construit să care încărcături grele. Camionul cel roşu îşi făcea treaba foarte bine. În trecut obişnuia să preia din încărcătura altor camioane, pentru a le uşura munca. Lua din balastul unuia, sau din deşeurile altuia, şi încerca să care totul, inclusiv încărcătura proprie. Vroia să îşi ofere ajutorul şi să îşi facă prieteni. „Dacă le ajut, atunci mă vor îndrăgi şi mă vor ajuta când voi avea nevoie!" se gândea el.

Dar s-a întâmplat un lucru foarte ciudat. În loc să îl placă mai mult, celelalte camioane îşi băteau adesea joc de el. Spuneau:

- Eşti cel mai lent camion din întreg grupul! Mereu ne încetineşti şi întârzii la muncă! Ai avut mai multe accidente decât oricare dintre noi şi ai avut nevoie de mult mai multe reparaţii!

Mereu îl mustrau că intra în bucluc, chiar dacă problemele erau cauzate de încercările camionului roşu de a-i ajuta pe ceilalţi. Oricum, chiar şi atunci când erau răutăcioase cu el, camioanele aşteptau să fie ajutate. Iar camionul roşu se simţea prost atunci când nu le ajuta sau când nu le câştiga recunoştinţa.

Într-o zi camionul roşu urca un deal foarte abrupt cu un semafor în vârf. Un alt camion urca alături de el. Era un uriaş cu optsprezece roţi, capabil să care încărcături cu mult mai grele decât poate un autocamion basculant. Cunoştea multe lucruri despre transportul bunurilor. Aşadar, uriaşul l-a cercetat cu privirea pe celălalt şi l-a întrebat:

- Ştiai că motorul tău scoate tot felul de zgomote ciudate? Cred că ţi s-a cerut să duci o încărcătură mult prea mare. Ar trebui să te plângi cuiva. Nu e corect! Te vor distruge dacă te vor supraîncărca în felul acesta!

Camionul roşu i-a explicat că mereu transporta o încărcătură grea pentru că vroia să ajute pe toate celelalte camioane. În acel fel ele nu mai trebuiau să muncească atât

de mult. Atunci celălalt i-a cerut să tragă pe dreapta ca să poată discuta cu el.

El ştia cum era să care încărcături foarte grele. A explicat că fiecărui camion îi corespundea o anumită greutate pe care o putea transporta. La fel, fiecare trebuia să care doar ceea ce îi era destinat prin construcţie. Uriaşul era uimit de faptul că toţi îi cereau celui roşu să îşi depăşească atribuţiile. Dar camionul basculant i-a explicat că el se oferea să facă mereu mai mult, tocmai pentru a avea o părere mai bună despre el însuşi.

- Şi eşti împăcat cu tine însuţi? a venit întrebarea.

Camionul roşu nu se gândise niciodată la asta.

- Dacă sunt împăcat cu mine însumi?... Nu! şi-a răspuns surprins.

Şi-a dat seama că nu se simţea bine deloc. Şi-a amintit că celelalte camioane au ajuns în timp să îi solicite ajutorul ca şi când era ceva normal. Dar nu îl apreciau şi credeau că era datoria lui să le ajute. De aceea nu se gândeau să ofere ceva în schimb. A rememorat cuvintele neplăcute spuse de tovarăşele sale. Nu înţelegea de ce era tratat aşa, când el nu încerca decât să îşi ofere ajutorul. Dar, de fapt, nu înţelegea că acel ajutor îl făcea să se simtă mai rău, nu mai bine.

Şi atunci a decis să îşi care doar propria încărcătură, de altfel una destul de uşoară. După aceea, data următoare când camioanele aşteptau să fie încărcate, tovarăşele lui nu au stat până la capăt. Se aşteptau ca restul de greutate să fie preluat de camionul roşu. „Nu şi de data aceasta!", şi-a spus el. Celelalte camioane păreau nefericite. S-au înfuriat. Unele spuneau că le era teamă să îşi care propria încărcătură. Cu toate acestea, camionul, amintindu-şi vorbele uriaşului, nu a mişcat nici măcar o roată. În cele din urmă, fiecare autocamion basculant îşi avea propria încărcătură.

Fiecare s-a îndreptat spre destinaţia stabilită. Micul camion roşu se simţea mai uşor decât fusese vreodată. Îşi îndeplinea sarcinile şi avea încredere că şi celelalte camioane făceau la fel. Pentru prima dată a reuşit să ajungă la muncă la

timp. A dus totul până la capăt şi nu a mai avut probleme mecanice sau accidente. Dar şi celelalte camioane s-au descurcat bine. De fapt, fiecăruia i s-a dat o încărcătură pe care să o poată transporta. Nu au trebuit să o împartă cu nimeni. Timpul a trecut şi micul camion roşu a început să se descurce din ce în ce mai bine în ceea ce făcea deoarece nu mai prelua greutăţile celorlalţi. Îşi îndeplinea sarcinile într-un mod remarcabil. În consecinţă, celelalte camioane au început să îl respecte. Mai mult, camioanele aveau mai multă încredere în forţele proprii, de vreme ce ştiau că îşi pot duce singure greutăţile.

Fișa de lucru 5

Care sunt situațiile în fața cărora tu nu poți spune „Nu”?

Fetiţa şi frânghia

Problemele vizate: Această poveste terapeutică poate fi folosită din timp în terapie, ca să explice şi să sublinieze îndatoririle pe care pacientul le are pe parcursul şedinţelor: încrederea în terapeut, experimentarea de noi idei şi atitudini comportamentale chiar dacă este înfricoşător şi, în final, depăşirea vechilor metode de a face faţă vieţii şi dezvoltarea unora noi. Mai mult, povestea conturează rolul terapeutului şi angajamentul pe care şi-l ia acesta. Este o poveste folositoare şi pentru copiii care sunt de părere că trebuie să îşi rezolve singuri problemele, fără ajutor din partea cuiva.
Potrivită pentru: toate vârstele.
Mesajul transmis: Acţiunile întreprinse din impuls sau cele care par potrivite la un moment dat pot deveni nejustificabile mai târziu. Trebuie să renunţăm la un tip nepotrivit de comportament şi să mergem mai departe.
Simbolurile şi metaforele: frânghia = problema; a se ţine de frânghie = a folosi o metodă nepotrivită în rezolvarea unei probleme, metoda bazată în întregime pe sentimente; femeia în vârstă = terapeutul sau latura sănătoasă a individului; peretele = bariera care face ca varianta de rezolvare a problemei să pară dificilă, chiar imposibilă;
alţi oameni care s-au oprit = alţii care au mai încercat, fără succes, să îşi ofere ajutorul.
Elemente ale poveştii care pot fi transformate: sexul personajului principal; sexul terapeutului, dacă este bărbat.
Notă: Povestea aceasta a fost scrisă pentru o fetiţă în vârstă de 11 ani care opunea foarte mare rezistenţă. Ea se agăţa cu putere de problemele pe care le avea şi refuza orice fel de ajutor. Toate acestea, deşi era evident că suferea permanent. Fetiţa avea multe probleme fizice şi psihologice.

Fetiţa şi frânghia

A fost odată ca niciodată o fetiţă care obişnuia să se plimbe de-a lungul unei străzi. Strada aceea era mărginită pe o parte de un zid. De fiecare dată când se întreba ce ar fi putut exista dincolo de acel zid, devenea agitată. Într-o zi anume a zărit o frânghie atârnând peste zid. Deodată i s-a părut că frânghia a început să alunece spre partea nevăzută a zidului. Fără să stea pe gânduri, fetiţa s-a întins şi a apucat capătul liber. Însă, de îndată ce a apucat frânghia cu mâinile, a simţit o smucitură la celălalt capăt al ei. Atunci a apucat şi mai bine frânghia şi a tras cu putere spre ea. Nu vroia să o lase să-i scape din mâini. Pe de altă parte, forţa care i se opunea devenea şi ea tot mai mare. Au început să o doară mâinile. Totuşi, i se părea important să se ţină de frânghie şi să nu îi dea drumul. De aceea, a stat aşa mult timp.

Pe măsură ce trecea timpul, mulţi oameni se opreau şi o întrebau de ce se agăţa de o frânghie ce atârna de un zid. Prietenii fetiţei au găsit-o şi i-au cerut să lase frânghia în pace şi să meargă la joacă. Dar, ea nu vroia. Chiar şi părinţii ei, cu toate că ştiau cât putea fi de încăpăţânată uneori, s-au înfuriat pe ea pentru că nu dădea drumul frânghiei. Nimeni nu a înţeles de ce era o sarcină atât de importantă pentru ea. De fapt, nu puteau înţelege că fetiţei îi era frică să renunţe la frânghie. S-a agăţat de ea atât de mult timp, a renunţat la atât de multe lucruri şi a investit atât de multă energie, încât era convinsă că nu îi va putea da drumul niciodată. Era primejdios să îi dea drumul.

Au vizitat-o mulţi oameni şi au examinat-o. S-au oferit chiar să o ajute cu acea îndatorire. Mulţi au vrut să o ajute să tragă de frânghie, sau măcar să îi ţină locul până când s-ar fi odihnit. Dar fetiţa a refuzat toate ofertele. Contrar aşteptărilor, s-a înfuriat pe toţi aceia care i-au oferit ajutorul. Dar ei nu înţelegeau că îi era frică. Mai mult, fetiţa ştia că furia îndepărta repede pe oricine. Pe de altă parte, se simţea mult mai bine

dacă refuza sprijinul cuiva, decât dacă admitea că îi era teamă să îl accepte. Credea că, în caz contrar, ar fi încălcat regulile.

Într-o zi, o femeie în vârstă a venit să discute cu fetiţa. Pentru început, i-a pus o mulţime de întrebări identice cu cele ale altor trecători:

- De ce te ţii de această frânghie? De ce nu îi dai drumul? Ce se află la celălalt capăt al ei?

Spre deosebire de toţi ceilalţi care mai veniseră, femeia a rămas chiar şi atunci când fetiţa i-a explicat că nu-i putea răspunde. Totuşi, ştia că trebuia să se ţină de frânghie, altfel ceva îngrozitor s-ar fi întâmplat.

- Se pare că stai agăţată aşa de multă vreme... a spus femeia.

- Da, aşa este. Cum ţi-ai dat seama? a întrebat fetiţa.

- Ai cicatrici în palme şi arăţi îngrozitor!...Oricine şi-ar putea da seama că ai trecut prin momente dificile. Nu ar trebui decât să te privească mai cu atenţie. Ştii că problema ta este această frânghie! Atâta timp cât rămâi agăţată de ea, nu vei putea merge înainte. Deja ai încetat să mai creşti şi eşti mai tot timpul singură. Nu poţi creşte şi învăţa cât timp rămâi agăţată!

- Sunt aici de multă vreme, dar trebuie să mă ţin de frânghia asta, altfel ceva teribil s-ar întâmpla! a spus fetiţa. Atunci când am apucat-o prima dată, părea o idee bună. Însă acum sunt plină de răni. Nu ştiu ce s-ar întâmpla dacă i-aş da drumul!... Mi-e teamă să aflu...!

Bătrâna i-a zâmbit cu blândeţe.

- Eu ştiu exact ce se va întâmpla când îi vei da drumul. Palmele ţi se vor vindeca... spatele ţi se va îndrepta... iar tu vei creşte, te vei juca şi vei dormi, aşa cum e normal să fie.

La început fetiţa nu a crezut-o. Dar bătrâna i-a spus că avea destul timp liber. Nu vroia să o mai lase singură cu frânghia aceea. De aceea, a rămas acolo, oferindu-i sprijin şi siguranţă.

În cele din urmă, bătrâna a făcut o sugestie:

- De ce nu îi dai drumul o secundă ca să vezi ce se întâmplă? Dacă vei avea nevoie de ea, o vei putea apuca degrabă...

Fetiţa a decis să facă experimentul. Spre surprinderea ei, frânghia continua să atârne peste perete. Nu s-a întâmplat nimic rău. În schimb, se simţea foarte bine. Nu îi venea să creadă cât de simplu a fost să dea drumul frânghiei. Apoi a întrebat:

- Ce urmează să se întâmple acum?

Femeia a ţinut-o de mâini şi i-a spus:

- Te vei vindeca şi te vei putea apropia de oameni. Te vei simţi minunat! Dar ţine minte şi nu uita acest lucru: dacă vei mai simţi că ceva te ţine legată prea mult timp şi te răneşte, trebuie să îi dai drumul şi să mergi mai departe!

A fost o lecţie valoroasă pentru fetiţă şi ea ştia asta. Urma să şi-o amintească mereu, deoarece o învăţase cu mintea, cu sufletul şi cu trupul ei.

Fișa de lucru 6

Care sunt problemele cu care te confrunți acum?

Sconcsul cel trist

Problemele vizate: Atunci când un copil este respins de semenii săi pe motiv că este diferit sau handicapat.
Potrivită pentru: copiii de şcoală primară.
Mesajul transmis: Valoarea rezidă în fiecare dintre noi! Identifică-ţi punctele forte, nu slăbiciunile!
Simbolurile şi metaforele: sconcsul = orice fel de problemă care îi determină pe cei din jur să recurgă la hărţuire şi dezaprobare.
Elemente ale poveştii care pot fi modificate: sexul personajelor principale.
Notă: Adesea copiii îi bruschează şi îi atacă pe aceia dintre ei care sunt diferiţi. Cei care lucrează cu copiii trebuie să fie mereu conştienţi de existenţa acestui tip comportamental şi să refuze să îl accepte ca fiind unul normal.

Sconcsul cel trist

A fost odată ca niciodată un sconcs mic şi trist. Se simţea singur, deşi trăia într-o pădure populată de multe soiuri de animale: iepuri şi ratoni, oposumi şi vulpi, şoareci şi urşi. Se mai găseau acolo păsări mari şi mici, multe feluri de rozătoare, iar râurile erau pline de peşti.

Sconcsul a încercat să se împrietenească cu fiecare animal din pădure. Însă, de fiecare dată când micuţul animal alb şi negru îşi căuta de lucru pe lângă celelalte animale, acelea strigau:

- Uite că vine Puturosul! Bleah! Salvaţi-vă vieţile!

Apoi fugeau care încotro, lăsându-l singur şi trist.

Într-o astfel de zi, după ce a fost luat în râs şi părăsit de toţi ceilalţi, sconcsul a exclamat:

- Mă urăsc! Nu eu am cerut să mă nasc sconcs! De ce ei nu înţeleg că nu mi-aş îndrepta niciodată mirosul asupra prietenilor? Nu îmi dau nici o şansă să le explic cum sunt eu cu adevărat! Nu vreau decât să le fiu prieten!...

Stătea aşa, singur şi stingher. Încet-încet, lacrimile au început să i se prelingă pe obraji. A încercat adesea să îşi facă prieteni, dar nimeni nu vroia să se apropie de el. Nici un animal nu îi dădea şansa de a-i spune că nu l-ar intoxica niciodată cu mirosul lui. În schimb, de fiecare dată ei râdeau de el şi fugeau cât mai departe. Sconcsul devenea tot mai mâhnit. Nu după mult timp, tristeţea a devenit parte integrantă a vieţii lui. De aceea, credea că aşa trebuia să fie viaţa de sconcs.

Într-o zi se plimba prin pădure şi adulmeca după mâncare. Deodată a auzit un mârâit feroce şi strigăte speriate. Sconcsul cel nefericit a pândit printre tufişuri şi a descoperit o vulpe maronie care încolţise trei iepuraşi. Plănuia să îi mânânce la cină. Fără să se gândească la cât de răutăcioşi au fost iepurii cu el în trecut, şi-a spus: „Cred că îi pot ajuta!". Aşadar, sconcsul a alergat în luminişul cu pricina. Deoarece vulpea era mult prea ocupată ca să se gândească la mâncarea gustoasă ce o aştepta, nici nu a observat sconcsul

apropiindu-se de ea. Acela s-a dus foarte aproape şi apoi a ţintit cu grijă... un jet urât mirositor drept în ochii agresoarei.

Vulpea a mârâit surprinsă. A uitat de cină şi a alergat spre desişul pădurii, scheunând şi frecându-şi neîncetat labele şi botul de pământ. Încerca să scape cât mai repede de mirosul acela îngrozitor.

După plecarea vulpii aerul încă mai era încărcat de mirosul greu al sconcsului. Iepurii au privit împrejur, au văzut sconcsul şi au înţeles că acela le salvase vieţile. Au uitat să râdă de el şi să fugă. În schimb, au alergat spre el, l-au îmbrăţişat, i-au mulţumit şi au plâns uşuraţi... toate acestea în acelaşi timp. Pe când se îndepărtau de tufişurile care încă mai miroseau foarte urât, i-au cerut sconcsului iertare pentru felul în care s-au comportat în trecut. Experienţa aceea le-a dezvăluit un nou mod de a-l privi pe sconcs.

- Este uimitor cum ceva care miroase atât de urât poate fi bun!

În ziua aceea iepurii şi sconcsul au învăţat o lecţie importantă despre prietenie. Iepurii au învăţat că prietenii pot avea forme, mărimi şi mirosuri diferite. Sconcsul a descoperit că există mijloace prin care poate scăpa de tristeţe.

Fișa de lucru 7

Care sunt caracteristicile tale speciale care te fac diferit de cei din jur?

Maşina cea roşie

Problemele vizate: încăpăţânarea, atitudine comportamentală care devine autodistructivă.
Potrivită pentru: vârste cuprinse între 5 şi 16 ani.
Mesajul transmis: Poţi găsi o cale prin care să îţi foloseşti pornirile îndărătnice într-o manieră pozitivă, cooperantă şi ghidată de reguli specifice.
Simbolurile şi metaforele: maşina roşie = oricare copil a cărui individualitate este guvernată de rebeliune sau de îndărătnicie.
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul maşinii.
Notă: Cu toate că elevii rebeli cauzează multe probleme profesorilor lor, părinţilor şi lor înşişi, nu trebuie uitat faptul că datorită rebelilor America de Nord este o ţară independentă, nu o colonie a Angliei. Dar, ei trebuie să înveţe să îşi înţeleagă latura rebelă şi să o folosească cu un scop pozitiv, nu distructiv.

Maşina cea roşie

A fost odată ca niciodată o maşină de un roşu strălucitor care făcea parte dintr-un lot scos la vânzare. Toate maşinile aşteptau pe cineva să le cumpere. Însă maşina cea roşie era diferită de celelalte. Atunci când un client încerca să-i deschidă uşa, ea se închidea. Dacă încerca să o pornească, ea se oprea. În loc să meargă înainte, maşina mergea cu spatele. Claxona chiar, atunci cânt toţi cei din jur îşi doreau un moment de linişte. Acesta era modul prin care se deosebea de celelalte maşini.

Şi totuşi, chiar dacă nemulţumea clienţii, maşina roşie era mândră de ea însăşi:

- Aşa deţii controlul! îşi spunea. Voi face opusul a tot ceea ce mi se va cere să fac!

Numeroşi oameni au văzut lotul şi au cumpărat repede multe maşini. Câţiva clienţi au îndrăgit maşina cea roşie. Şi ei îi plăceau acele persoane. Dar, când încercau să o testeze, maşina mergea cu spatele în loc să înainteze. Aşa i-a îndepărtat pe mulţi dintre ei:

- Nu vreau maşina aceasta! Arată-mi alta! îi spuneau vânzătorului.

Maşina vedea că nimeni nu o cumpăra. Dar nu înţelegea care era legătura dintre modul în care se comporta şi refuzul lor.

- Sunt o maşină atât de independentă! şi-a spus ea mormăind, după ce a mai alungat încă un cumpărător. Îmi folosesc mintea! Nu ar trebui să conteze că fac opusul a ceea ce mi se cere să fac. Nu îmi pasă dacă mă va cumpăra cineva vreodată sau nu!

Dar, în adâncul sufletului, ştia că nu era adevărat...

Într-o zi, un băiat se plimba cu bicicleta în apropierea lotul scos la vânzare în care era parcată şi maşina cea roşie. Băiatul a ţâşnit în trafic şi a fost lovit de un camion. Şoferul camionului l-a ridicat repede şi l-a aşezat pe bancheta din spatele maşinii roşii. Apoi, a sărit în ea şi a exclamat:

- Trebuie să îl duc pe acest băiat rănit la spital cât mai repede posibil!

Atunci maşina a decis că era momentul potrivit să îşi înfrâneze pornirile rebele. Bărbatul a introdus cheia în contact şi ea a pornit. Când a pus schimbătorul de viteze în transmisie, maşina a înaintat. După aceea a accelerat, iar ea a mers foarte repede. Nu după multă vreme au ajuns la spital. Viaţa băiatului a fost salvată mulţumită maşinii roşii care l-a ajutat pe şofer să îl transporte foarte repede.

Când părinţii au venit să îşi vadă băiatul, i-au mulţumit bărbatului care condusese maşina cea roşie. În schimb, el i-a mulţumit maşinii:

- Sunt atât de bucuros că te-am găsit! Nu ştiu dacă fără tine l-am fi putut aduce pe băiat la spital la timp ca să fie salvat!

Dacă maşinile ar putea zâmbi, atunci cu siguranţă că cea roşie ar fi zâmbit. Imaginea ei a apărut pe prima pagină a ziarului, iar vânzătorul chiar a lustruit-o.

Datorită publicităţii, mulţi au vrut să o cumpere. Pe de altă parte, ea se săturase să fie singura de acolo nevândută. Mai mult, ea descoperise o viaţă trepidantă dincolo de acel lot scos la vânzare. Totuşi, a decis să aibă un cuvânt de spus referitor la cel care o va achiziţiona. Prin urmare, va merge cu spatele în loc să înainteze, numai dacă nu îi va plăcea şoferul.

Într-o zi, şeful staţiei de pompieri a venit să cumpere o maşină care să fie folositoare pompierilor. Văzuse maşina cea roşie la televizor:

- Aş vrea foarte mult să o folosesc pe aceasta ca maşină personală de pompieri! Va conduce toate celelalte vehicule spre incendiile mari. Această maşină trebuie să aibă stofă de conducător şi să fie în stare perfectă. Altfel, voi cumpăra alta! i-a spus vânzătorului.

În timp ce îi înmâna cheile, acela şi-a amintit cum în trecut maşina cea roşie obişnuia să se încăpăţâneze să facă exact opusul a ceea ce i se cerea. Dar pompierul era deja în maşină, aşa că nu a mai putut fi avertizat. Pe de altă parte,

maşina a înţeles ce îşi dorea clientul. Ar fi fost extraordinar să devină maşină de pompieri. S-a gândit la sirena pe care ar fi avut-o şi la cum ar fi gonit pe străzi. Celelalte maşini obişnuite s-ar fi oprit ca să poată ajunge la incendii în timp util. Ar fi călăuzit maşinile mari de pompieri şi s-ar fi aflat mai tot timpul în mijlocul unor evenimente captivante. „Uau! Asta ar fi chiar mai bine decât să fac opusul a ceea ce mi se cere!", şi-a spus.

De aceea, maşina cea roşie a executat comenzile primite. A mers înainte, a mers în marşarier şi a claxonat numai atunci când şeful pompierilor a apăsat dispozitivul de pe volan. S-a comportat ca un adevărat lider al maşinilor de pompieri. În consecinţă, pompierul a cumpărat maşina şi, nu după mult timp, ea se afla în drum spre sediul pompierilor.

Curând a primit sirene şi embleme speciale. În vârf i s-au pus becuri roşii şi albastre. De atunci maşina roşie alerga pe străzi şi oprea celelalte vehicule, astfel asigurându-se că marile camioane ale pompierilor ajungeau repede la incendii. Oamenii se opreau şi priveau cu admiraţie maşina cea nouă a pompierilor. Iar ea era foarte mândră. A înţeles că existau mai multe moduri de a deţine controlul, iar luarea deciziei de a coopera era unul dintre ele.

Fișa de lucru 8

Care sunt cele mai mari visuri de ale tale?

Frunze maro

Problemele vizate: copiii mici, când nu vor să meargă la baie atunci când este cazul şi *ignoră bolboroselile intestinelor.*
Potrivită pentru: vârste cuprinse între 2 şi 4 ani.
Mesajul transmis: Funcţiile fiziologice ale organismului sunt normale. Este normal şi sănătos „să te eliberezi" atunci când mergi la baie.
Simbolurile şi metaforele: copacul = copilul; frunzele = materia fecală.
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul personajului principal.
Notă: Unii copii mici nu vor să meargă la baie atunci când este cazul şi *ignoră bolboroselile intestinelor* pentru că se tem că vor pierde o parte din ei. Într-o manieră simbolică, povestea îi ajută să îşi schimbe părerea.

Frunze maro

A fost odată ca niciodată un copăcel. El se străduia foarte mult să ajungă adult. Primăvara i-au crescut frunzele. Vara era acoperit în întregime de ele. Copăcelul a crezut că era frumos şi deştept datorită frunzelor frumoase. Toamna ele s-au colorat minunat. La fel s-a întâmplat şi cu frunzele copacilor mai mari. Apoi, frunzele s-au făcut maro. Copacii cei mari se eliberau de ele şi le lăsau să cadă pe pământ. Cu toate acestea, copăcelul nu vroia să le lase pe ale lui să cadă. Le considera o parte din el. El le făcuse. S-a supărat şi s-a speriat puţin. Poate că s-a şi întristat când a văzut cum vântul şi ploaia luau frunzele.

„Ce mă fac eu fără frunze?" s-a gândit el. „Copacii cei mari pot face o mulţime de lucruri... umbră mare sub care să stea, locuinţe pentru păsările şi veveriţe. Dar eu nu pot face aşa ceva. Eu am doar frunzele mele... *Nu le dau drumul! Nici vorbă!*"

A început să bată vântul şi a tras uşor de frunze. Dar copăcelul *nu le-a dat drumul. Nici vorbă!* A venit ploaia: pic! pic! pic! Dar copăcelul *nu le-a dat drumul. Nici vorbă!* Of! Era tare obosit de atâta muncă! De aceea, nu după mult timp, aproape că a adormit. Atunci a venit la el o pisicuţă.

- Bună! i-a spus copăcelul.

- Bună! i-a răspuns pisicuţa. Vai! Arăţi foarte obosit!

- Sunt obosit. Muncesc din greu să *nu dau drumul frunzelor mele. Nici vorbă!*

Pisicuţa a început să râdă. Apoi a râs şi mai tare. Se rostogolea pe jos de atâta râs. Asta l-a înfuriat pe copăcel.

- De ce râzi? a întrebat el.

- Pentru că vei arăta ridicol dacă *nu vei da drumul frunzelor tale. Nici vorbă!*

- De ce?

- Primăvara vei avea şi mai multe frunze. Unde le pui? Nu vei avea loc şi pentru ele! a continuat să râdă pisicuţa.

- Să fie oare adevărat? s-a întrebat copăcelul în şoaptă.

- Desigur. Primăvara copacii produc mereu frunze proaspete. Vara copacii cresc iar frunzele se fac mai mari şi mai verzi. Toamna frunzele îşi schimbă culoarea şi cad pe pământ. Iarna copacii dorm. Se pregătesc pentru ca la primăvară să facă frunze noi.

- Uau! a exclamat copăcelul. Nimeni nu mi-a explicat despre frunze până acum...

Pe neaşteptate, frunzuliţe maro au început să cadă pe jos...pleosc! pleosc! pleosc!... cum trebuia şi unde trebuia!

- Oh, ce bine e...! a spus copăcelul.

Pisicuţa a zâmbit...

Fișa de lucru 9

La ce anume ai vrea să renunți și simți că nu poți face asta?

Puiul de vultur cel isteţ

Problemele vizate: abilităţile de rezolvare a problemelor.
Potrivită pentru: copiii cu vârste cuprinse între 3 şi 5 ani.
Mesajul transmis: Îţi poţi da seama singur cum să îţi rezolvi problemele!
Simbolurile: a cădea din cuib = orice problemă pe care un copil o are şi pe care trebuie să o rezolve fără ajutor din partea părinţilor.
Elemente ale poveştii care pot fi modificate: sexul personajului principal.
Notă: Povestea se vrea un ajutor dat copiilor la rezolvarea viitoarelor probleme sau un ajutor pentru cei care sunt mult prea dependenţi pentru vârsta pe care o au.

Puiul de vultur cel isteţ

A fost odată ca niciodată o mămică vultur şi un tătic vultur. Ei au construit un cuib mare. Nu a trecut mult timp şi în familia lor au apărut doi pui. Păsările nu îşi cumpără mâncarea de la magazin. De aceea, ele trebuie să o vâneze. Aşadar, cei doi pui aşteptau în cuib în timp ce părinţii căutau mâncare. Nu puteau merge cu ei pentru că nu ştiau să zboare.

Într-o zi înnorată unul dintre pui a căzut din cuib. Cînd s-au întors acasă, mămica şi tăticul l-au căutat. Dar nu l-au găsit. Puişorul era sub un tufiş şi nu putea fi zărit. „Ce mă fac? Cum mă voi întoarce în cuib fără ajutorul lui mami şi a lui tati?", s-a gândit micuţul. Era speriat. Nu credea că se va putea întoarce singur în cuib. Îi putea vedea pe mami şi pe tati cum zburau pe deasupra cuibului. Dar ei nu îl puteau vedea, pentru că era ascuns de tufiş. „Ce mă fac?" s-a gândit puişorul cu teamă. „Trebuie să găsesc o cale de a mă întoarce la cuib! Va trebui să mă descurc singur... a spus apoi hotărât.

Vulturul cel mic şi-a urmărit cu atenţie părinţii. Ei zburau pe deasupra cuibului. A urmărit şi alte păsări care zburau de la un copac la altul. Apoi a copiat felul în care ele îşi mişcau aripile şi îşi ţineau corpul. Nu după mult timp puiul şi-a dat seama singur cum să zboare. Şi-a mişcat aripile şi corpul aşa cum a văzut că făceau celelalte păsări. La început nu a zburat la fel de bine ca mămica şi ca tăticul. Încă învăţa. Totuşi, a zburat destul de bine încât să se întoarcă la cuib.

În acea zi, când s-au întors la cuib cu mâncare, părinţii s-au mirat. Ei l-au văzut pe puişor în mijlocul cuibului, alături de sora lui.

- Unde ai fost? au întrebat, fluturând din aripi de bucurie.

- Am căzut din cuib, a răspuns vulturul cel mic.

- Noi te-am căutat şi nu te-am putut găsi! i-au spus părinţii.

- Ştiu că m-aţi căutat. V-am urmărit cu privirea. Mi-am dat seama singur cum să zbor. Apoi am zburat înapoi în cuib! a spus el cu mândire.

- Eşti atât de inteligent! i-au spus părinţii. Eşti unul dintre cei mai inteligenţi vulturi pe care o mămică şi un tătic îl poate avea! Ţi-ai dat seama singur cum să zbori!

De aceea, vulturul cel mic se simţea foarte bine. Nu a trecut mult până când mămica şi tăticul îl luau cu ei la vânătoare. Puiul zbura când mai sus, când mai jos. A descoperit că îi plăcea să zboare. A devenit un vultur foarte curajos pentru că a învăţat singur să zboare. Şi-a dat seama că era mai inteligent decât un vultur obişnuit. Îşi rezolva singur problemele.

Fișa de lucru 10

Notează o problemă pe care o poți rezolva fără ajutorul celor din jur. Cum o rezolvi?

Monstrul din oglindă

Problemele vizate: o percepţie negativă a sinelui: hain, furios, agresiv.
Potrivită pentru: vârste cuprinse între 5 şi 14 ani.
Mesajul transmis: Poţi găsi un mijloc prin care să descoperi că eşti o persoană valoroasă, să îţi spui cuvinte pozitive şi pline de optimism şi să te comporţi adecvat.
Simbolurile: monstrul = un copil care se crede oribil, lipsit de valoare; vocea din interior = păreri care vizează sinele, constant repetate.
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul personajului principal.
Notă: Povestea a fost concepută pentru un băiat agresiv, pornit mereu să distrugă lucrurile din jurul lui. Prin combinarea ei cu alte poveşti şi prin aplicarea unor modificări la nivel de comportament, băiatul a putut fi ţinut sub control şi părerea pe care o avea despre el însuşi s-a îmbunătăţit semnificativ.

Monstrul din oglindă

A fost odată ca niciodată un băiat foarte special pe care îl chema Călin. Pe zi ce trecea, el se făcea tot mai mare. Mulţi oameni îi spuneau:

- Eşti atât de frumos şi de deştept!

Dar atunci când se privea în oglindă, Călin vedea fie un aligator, un rechin sau un monstru urât.

„Nu sunt frumos deloc! Cred că toţi spun aşa doar ca să mă facă să mă simt bine! De ce nu pot să vadă adevărata mea faţă?", a şoptit ca pentru el. O voce din interior îi spunea mereu că era lipsit de valoare, un ratat. De aceea, avea o părere foarte proastă despre el. Parcă era un aligator care muşca oamenii. Sau era un monstru care îi speria pe cei din jur. Era plin de mânie, ca un rechin.

Călin a încercat să prezinte oamenilor viaţa aşa cum o vedea el:

- Nu sunt o persoană frumoasă şi inteligentă. Sunt un monstru!

Dar nu l-a crezut nimeni. Atunci a început să se comporte ca un monstru. Mârâia, lovea şi era furios tot timpul. Ataca oamenii şi se manifesta răutăcios şi ciudat.

Curând, oamenii au început să spună:

- De ce un băiat frumos şi deştept se comportă ca şi când ar avea un mosntru în el?

Atunci băiatul zâmbea. Într-un final! Punctul lui de vedere era luat în considerare: era un monstru. Trebuia doar să mai convingă şi alţi oameni. De aceea, a făcut tot ce a putut pentru a fi considerat un monstru urât. Curând, oamenii spuneau:

- Călin este cu adevărat un monstru!

Într-o zi băiatul s-a aşezat pe terenul de baschet. Era singur, pentru că nimeni nu se juca cu el. Deodată, un băieţel, Ionuţ, a venit la el şi a spus:

- Hei! De ce vrei ca toţi să creadă că eşti un monstru?

Călin a mârâit la el:

- Mrrrrrrrrrrrrr! Pentru că sunt un monstru! De aia! Pleacă de aici!

Numai că Ionuţ era un băieţel special, care vedea dincolo de răutate şi de mârâituri.

- Nu te simţi singur când eşti un monstru? a întrebat el.

Călin trebuia să admită, dacă era sincer cu el însuşi, că un monstru era foarte singur. Era singur când simţea ca un monstru şi când cei din jur îl tratau ca pe un monstru. Dar, cel mai rău era când îşi spunea cuvinte răutăcioase...

- Eşti gata să renunţi la dorinţa ta de a fi un monstru? l-a întrebat Ionuţ.

- Nu ştiu cum să renunţ! a răspuns Călin.

- Lasă-mă să te duc la oglinda mea! Este o oglindă care arată adevărul!

- Bine... merg! a spus Călin, sperând să i se schimbe viaţa.

Spre surprinderea lui, oglinda cea nouă nu reflecta un monstru. În schimb, acolo era un băiat bine făcut, foarte chipeş şi inteligent.

- Şi ce dacă nu arăt ca un monstru la exterior? În interior încă sunt unul! a bolborosit Călin.

- Nu mai trebuie să te simţi ca un monstru, a afirmat băieţelul. De ce nu te rogi să ai un vis special care să te ajute să înţelegi cum să nu mai fi un monstru?

Aşadar, când s-a dus la culcare în seara aceea, Călin a decis să încerce ce a fost sfătuit. El a şoptit:

- Am nevoie de un vis care să îmi demonstreze că nu sunt un monstru!

Călin a decis să se schimbe. De aceea, o persoană foarte înţeleaptă l-a vizitat pe când dormea. A stat de vorbă cu el multă vreme. L-a asigurat că era special şi inteligent. Nu era deloc un monstru. Numai inima îl făcea să creadă acel lucru. Era un şiretlic. Mai apoi, acea latură a băiatului care ştia că nu era monstru, rechin sau aligator a devenit foarte puternică. A început să se facă auzită şi a vorbit cu el toată noaptea. Vocea aceea spunea:

- Pe zi ce trece te faci tot mai deştept! Reuşeşti să îţi faci tot mai mulţi prieteni de nădejde! La şcoală eşti din ce în ce mai bun! Ţii minte tot ce înveţi şi te descurci din ce în ce mai bine la teste! Ai o părere din ce în ce mai bună despre tine! Încerci lucruri noi şi descoperi cine eşti cu adevărat![1]

Atâta timp cât s-a crezut un monstru vocea din interior i-a spus lucruri negative, răutăcioase. Ea îl făcea să creadă că va avea o viaţă urâtă şi că se va simţi un monstru mereu. Dar, în noaptea aceea, Călin a înţeles că vocea nu va mai avea putere vreodată. Latura lui care făcea afirmaţii pozitive preluase controlul. Ea îl ghida pe Călin spre direcţii noi, recompensatorii.

Visul părea foarte real când s-a trezit! Vocea care îi transmitea mesaje pozitive încă îi vorbea! Iar când s-a privit în oglindă, a văzut limpede că era diferit! În zilele care au urmat Călin nu s-a mai comportat ca un monstru. Nu mai mârâia, nu mai lovea. Nu se mai ura pe sine şi nu mai era furios precum un monstru.

Curând viaţa i s-a schimbat în multe sensuri. A reuşit să îşi facă prieteni şi să devină un bun prieten. Vocea aceea pozitivă continua să îi vorbească. De aceea, chiar şi atunci când făcea greşeli, Călin ştia că era ceva normal, care nu însemna că era un monstru. Cu cât vocea îi repeta mai des faptul că îşi putea stăpâni furia, cu atât mai iscusit devenea el în a şi-o manifesta corespunzător!

Într-o zi Călin se plimba pe holul şcolii. Deodată, un elev din clasa întâi a ieşit alergând din baie şi strigând:

- Acolo este un monstru!

Călin a zâmbit. El l-a îmbrăţişat pe micuţul care tremura şi i-a spus:

- Nu există monştri!

Când a rostit cuvintele acelea, şi-a simţit că inima lui zâmbeşte.

---

[1] Acesta este un model de meditaţie ce implică mesaje pozitive înregistrate pe benzi audio care se repetă la nesfârşit.

Fișa de lucru 11

Scrie 5 mesaje pozitive despre tine și pentru tine. Apoi, alege-l pe cel mai puternic, desenează-l pe o foaie mare și lipește-l undeva la vedere.

Prinţesa şi durerea

Problemele vizate: o proastă părere despre sine, bazată pe afirmaţii negative şi moralizatoare care sunt repetare constant şi care devin abuzive.
Potrivită pentru: orice vârstă.
Mesajul transmis: Poţi găsi o cale prin care: să transformi lucrurile negative pe care ţi le spui în declaraţii pozitive, să fii mulţumit de tine, să îţi impui standarde rezonabile, să devii optimist!
Simbolurile: durerea de la picior = orice durere sau boală fizică sau emoţională cauzată de ura de sine; lovirea peretelui cu piciorul = o reprezentare vizuală a faptului că afirmaţiile răutăcioase şi abuzive pe care şi le spune o persoană îi cauzează multă durere.
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: Povestea poate fi scrisă în variantă masculină. Trebuie păstrată metafora lovirii peretelui cu piciorul, în timp ce personajul visează că este abuziv cu el însuşi.
Notă: Povestea îi ajută pe indivizii de vârste diferite să găsească modalităţi prin care să fie buni cu ei înşişi.

Prinţesa şi durerea

A fost odată ca niciodată, într-un ţinut nu prea îndepărtat, o prinţesă roşcată, încântătoare, pe nume Ana. Era singura persoană din întreg regatul care avea părul roşu. De aceea, mulţi oameni îşi doreau un aşa păr, la fel ca cel al prinţesei Ana. Cu toate că multe fete o invidiau şi vroiau să fie în locul ei, prinţesa nu era prea mulţumită de ea. Atunci când Ana purta o rochie pe care ea o cususe, supuşii o admirau spunând:

- Ce rochie superbă!

În loc să le mulţumească, prinţesa răspundea:

- De fapt, nu e superbă! Ar fi trebuit să o cos mai bine... Uite câte greşeli am făcut când am cusut-o!

La şcoală, prinţesa Ana avea calificative bune. Dar, chiar şi atunci când primea o notă de zece la un test, ea îşi spunea: „Nu merit nota zece... Nu este o lucrare destul de bună. Ar fi trebuit să mă străduiesc mai mult, iar scrisul este dezordonat!".

Tânăra era îndrăgită şi avea mulţi prieteni. Totuşi, ea simţea că nu îi erau prieteni adevăraţi. „Sunt sigură că stau cu mine numai pentru că sunt prinţesă... Nu cred că mă plac cu adevărat... Mereu fac greşeli şi mă comport prosteşte!", îşi spunea ea. Când familia Anei a surprins-o rostind acele cuvinte distructive, au încercat să o convingă de neadevărul lor. Prinţesa a refuzat să îi asculte. Era convinsă că era urâtă şi proastă, că făcea prea multe greşeli şi că toţi cei din jurul ei nu o agreau.

Într-o dimineaţă, când s-a dat jos din pat a simţit că o durea piciorul. Le-a spus părinţilor. Parcă şchiopăta puţin atunci când mergea. Regele şi regina au liniştit-o spunându-i că, de cele mai multe ori, durerea nu durează mult. Curând piciorul va fi bine. Dar, durerea de la picior nu a trecut. În dimineaţa următoare, când s-a trezit, piciorul o durea şi mai tare. Prinţesa a încercat să îşi amintească dacă se lovise la picior. Nu a alergat şi nici nu a avut ore de Educaţie Fizică la

şcoală. Aşadar, nu înţelegea de ce simţea acel disconfort. Pe de altă parte, piciorul o durea din ce în ce mai tare. Îi era greu să meargă, să alerge sau să facă toate acele lucruri pe care era obişnuită să le facă.

În cele din urmă părinţii au dus-o pe Ana la medicul curţii. El a examinat piciorul prinţesei şi a remarcat:

- Înţeleg că te doare piciorul, dar nu ştiu care este motivul!

Atunci Ana a început să plângă.

- Eşti medic şi ar trebui să fii în stare să mă ajuţi! a suspinat ea. De ce nu şti ce e în neregulă cu piciorul meu? Mă doare! M-am săturat să mă doară piciorul!

Au venit şi alţi medici. Ei au făcut o mulţime de teste pe piciorul prinţesei. Dar, nu şi-au dat seama de ce suferea prinţesa.

Pe când se întindea în pat ca să se culce, prinţesa Ana şi-a spus frustrată:

- Va trebui să îmi dau seama singură de ce mă doare piciorul! Nimeni nu pare în stare să mă ajute! Deci, va trebui să mă ajut singură!

În noaptea aceea prinţesa Ana a avut un vis.

Mai întâi s-a văzut pe ea enervându-se din cauză că greşise cusătura. Apoi, s-a văzut pe ea enervându-se din cauză că nu îşi îndeplinea destul de bine sarcinile şcolare. Când se juca cu prietenii ei se autoevalua ca fiind proastă şi urâtă. În acel moment Ana s-a trezit tresărind. Şi-a dat seama că lovea puternic peretele cu piciorul. Şi-a aranjat ţinuta şi a început să se gândească la visul avut şi la picior. Deodată, a înţeles ce se întâmpla:

- Nu-i aşa că e interesant? a şoptit. Acum, ce mă fac în legătură cu asta?

Şi-a aşezat din nou capul pe pernă şi s-a gândit..."Mi-ar prinde bine încă un vis care să mă ajute să înţeleg cum să rezolv problema asta...". După un timp prinţesa Ana a fost purtată din nou în ţara viselor. În visul acela ea discuta cu o profesoară foarte înţeleaptă. Ele au vorbit despre dragostea

de sine şi despre autocritică. Apoi, despre dorinţa de a fi perfect, dar şi despre veşnica nemulţumire... despre educaţie şi viaţă, despre prieteni şi cum să devii un bun prieten.

A doua zi de dimineaţă prinţesa a început să simtă şi să gândească diferit. La început a fost greu. Era obişnuită să aibă o părere proastă desprea ea, să îşi spună lucruri răutăcioase şi să creadă că nimeni nu o plăcea. Dar, de fiecare dată când gândurile acelea vechi îi apăreau în minte, ea se lupta cu ele. Într-un final, reuşea să îşi spună cuvinte frumoase, încurajatoare. Nu după multă vreme Ana zâmbea atunci când profesoara îi înapoia testul corectat, chiar dacă nu avea nota maximă scrisă pe el. Îşi spunea: „Nimeni nu e perfect! M-am săturat să tot încerc să ating imposibilul! Sunt deşteaptă, învăţ şi mă străduiesc să fac totul cât mai bine!". Când o chemau prietenii la joacă, zâmbea. Înţelegea că erau mulţi cei care o plăceau.

Cu fiecare zi care trecea, prinţesa Ana îşi vorbea tot mai optimist, transmiţându-şi mesaje pozitive. În consecinţă, durerea de la picior se diminua treptat. Într-o zi Ana şi-a dat seama că transformase aproape toate lucrurile negative care şi le adresa în unele pozitive. Tot atunci a simţit că nu o mai durea piciorul. În seara aceea, când s-a dus la culcare, prinţesa Ana s-a gândit la picior şi la cât de mult se schimbase. A înţeles că durerea de la picior fusese o lecţie pentru ea: uneori durerea fizică este o atenţionare asupra faptului că îţi faci rău singur!

Fișa de lucru 12

Notează 5 lucruri care demonstrează că tu ești bun cu tine însuți. Tu cum te recompensezi?

Un câmp plin cu flori sălbatice

Problemele vizate: stima de sine scăzută; umilire şi înjosire din partea prietenilor.
Potrivită pentru: orice copil de vârstă şcolară care este ridiculizat de alţi copii pentru că este diferit de ei.
Mesajul transmis: A fi diferit de alţii nu are nimic de a face cu respectul de sine! Te poţi respecta chiar şi atunci când eşti înjosit de ceilalţi!
Simbolurile: florile = orice copil care este diferit de ceilalţi; se ascunde sub frunze = tendinţa unui copil cu stimă de sine scăzută de a-şi ascunde calităţile, chiar şi faţă de el însuşi.
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: comentariile celorlalţi elevi pot fi individualizate.
Notă: Povestea a fost scrisă pentru două surori filipineze. Copiii de la şcoală le hărţuiau din cauza culorii pielii lor. Fetele credeau că erau urâte. Povestea a ajutat la corectarea acelei percepţii de sine.

Un câmp plin cu flori sălbatice

A fost odată ca niciodată un câmp plin cu flori magnifice, în culori strălucitoare. Erau flori sălbatice pentru că nu le plantase nimeni acolo. Ele au încolţit şi au crescut singure. Unele au germinat din seminţe purtate de vânt, altele, din seminţe făcute provizii de veveriţe, dar apoi date uitării. Însă, cele mai multe au apărut din seminţele scăpate de păsările care zburau pe deasupra câmpului. Au fost şi animale mici care au adus seminţe pe câmp, prinse în blana lor.

Datorită mulţimii de animale şi de păsări, dar şi vânturilor puternice, cât vedeai cu ochii câmpul era împânzit cu flori de toate felurile şi de toate culorile... narcise galbene înalte, flori mici violete, ruji glabeni şi flori albastre de nu-mă-uita. Toate creşteau de-a lungul pârâului care curgea peste câmp. Toţi cei care treceau pe acolo se minunau de frumuseţea locului.

Într-o zi, o pasăre venită de departe a scăpat două seminţe. Acelea au dat naştere la două flori frumoase de culoare roz, aşa cum nu mai erau pe tot câmpul. Pentru că erau neobişnuite, florile şi-au spus:

- Suntem diferite! Pe tot câmpul nu mai găseşti altele ca noi!

Dar, şi celelalte flori au observat diferenţa. Curând, au început să le tachineze:

- Ceva este în neregulă cu voi! Nu arătaţi ca noi! a spus una dintre ele.

- Nu aveţi culoarea potrivită! a mai spus alta.

- Şi forma pe care o aveţi este diferită! a spus o a treia. Iar frunzele sunt prea verzi!

Celor două flori roz nu le-a plăcut să fie respinse. Iar apoi, ceva de-a dreptul neobişnuit s-a întâmplat! Au început să creadă toate lucrurile răutăcioase pe care le-au spus celelalte flori. Curând, îşi repetau acele reproşuri: „Suntem îngrozitoare! Nu suntem la fel de bune ca celelalte flori! Noi nu suntem la fel de frumoase! Nu avem o culoare strălucitoare şi parfumul

Fișa de lucru 13

Care sunt calitățile tale?

Băiatul Rezolvă-Tot

Problemele vizate: abilităţi slab dezvoltate de rezolvare a problemelor.
Potrivită pentru: vârste cuprinse între 5 şi 12 ani.
Mesajul transmis: Fii perseverent, până când vei găsi soluţia perfectă la problema cu care te confruntă!
Simbolurile: încuiat afară din casă = orice problemă.
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul personajului principal.
Notă: Copiii optimişti care se încăpăţânează să rezolve problemele cu care se confruntă tind să se descurce mult mai bine în viaţă, spre deosebire de aceia care se dau bătuţi mult prea uşor. (Seligman, 1995)

Băiatul Rezolvă-Tot

A fost odată ca niciodată un băiat pe care îl chema Cătălin. Mama lui Cătălin lucra, de aceea băiatul purta cheia casei legată de gât cu un lanţ. Doar aşa putea intra în casă, după ce pleca de la şcoală. Într-o zi, când a ajuns acasă şi-a dat seama că nu mai avea cheia. O dăduse jos la ora de Educaţie Fizică şi a rămas la şcoală. El obişnuia să meargă la scoală cu autobuzul. Deci, nu avea cum să se întoarcă acolo.

A înţeles că trebuia să găsească o modalitate prin care să intre în casă fără ajutorul cheii. Mai întâi a încercat să deschidă uşile. Dar acelea erau închise. Şi ferestrele de la etajul întâi erau încuiate. „Cred că aşa nu va merge...", şi-a spus băiatul hotărât. „Dar sunt şi alte variante pe care pot să le încerc! Voi găsi o cale să intru în casă!" Aşadar, a împrumutat o scară de la un vecin. A fixat-o de casă şi a urcat până în dreptul ferestrelor de la etajul al doilea. Şi acelea erau încuiate. „Ei bine, cred că nici aşa nu va merge...", a spus Cătălin.

Dar nu s-a dat bătut. „Voi găsi o cale să intru în casa mea!", şi-a spus el. Era un băiat deştept, hotărât şi rezolva repede orice problemă. Deci, ştia că va găsi curând o soluţie. Pasul următor a fost să o sune pe mama lui la serviciu. A folosit telefonul unui vecin. Vroia să ştie dacă putea veni să îi dea drumul în casă. Dar mama nu era la birou. Participa la o întâlnire de afaceri. Atunci Cătălin şi-a spus: „Ei bine, mai este garajul... Dacă aş găsi telecomanda de la uşa garajului, aş intra pe acolo...". S-a dus la maşina parcată pe aleea din faţa casei. Încerca să găsească telecomanda, dar uşile maşinii erau închise. „Ei bine, cred că nici aşa nu va merge...". S-a gândit chiar să spargă o fereastră de la casă, dar, numaidecât şi-a spus: „Nu! Este ultima variantă! Dacă sparg fereastra, va trebui să o reparăm şi asta este o problemă....". S-a gândit că poate mama lui a ascuns chei sub pietre sau borduri. Dar, nu a fost aşa...

Cătălin s-a aşezat pe treptele din faţa casei ca să se gândească puţin. S-a întrebat: „Ce mai pot face? Ştiu că pot rezolva problema asta!". Stând aşa, a zărit o unealtă de

grădinărit zăcând pe jos. Şi-a amintit că închizătoarea uşii din faţă nu funcţionase prea bine în ultima vreme. „Pun pariu că îmi pot da seama cum să deschid uşa din faţă cu unealta asta!" Aşa că, a strecurat-o prin acea parte a uşii care avea închizătoarea. La început nu a mers. Dar băiatul era hotărât: „Pot face asta!" a spus el. „Sunt deştept şi rezolv repede orice problemă! Voi găsi un mijloc prin care să intru în casă!" Cu cât se înverşuna mai tare, cu atât încerca mai mult. Deodată: „Clic!", închizătoarea a cedat. A apăsat clanţa şi a intrat.

- Uau! Am ştiut că pot rezolva problema asta!

S-a dus în bucătărie şi şi-a pregătit o gustare. S-a aşezat la masă şi a spus:

- Nu mai vreau niciodată să rămân închis pe dinafară! Ce s-ar fi întâmplat dacă aş fi rămas închis pe dinafară iarna, când ninge? Aş fi îngheţat tot încercând să intru în casă... Aş fi spart un geam şi frigul ar fi intrat înăuntru. Voi găsi o metodă prin care să nu mai îmi pierd cheile vreodată! a spus el cu fermitate.

S-a gândit să îi ceară voie mamei lui să ia piatra primită în dar de la bunica şi să ascundă o cheie sub ea. Dar, şi-a amintit de fraţii lui. Probabil că ei ar fi pierdut o cheie ascunsă sub o piatră sau ar fi uitat-o în casă. Atunci s-ar fi confruntat cu aceeaşi problemă. Apoi s-a gândit să păstreze în ghiozdan telecomanda de la uşa garajului. Dar ar fi fost prea greu să o care peste tot cu el. Şi nici nu vroia acest lucru. Poate un telefon mobil, ca să îşi poată suna mama oricând... Poate îi va cere mamei unul! Doar că telefoanele mobile sunt scumpe... Nu era nici asta o soluţie prea bună!

Cătălin stătea la masă şi se gândea la problema lui. Deodată, şi-a amintit că avea teme de rezolvat. S-a uitat la ghiozdan şi a remarcat fermoarul din exterior. Partea pe care o apucai cu mâna forma o buclă mare. Cătălin s-a luminat la faţă. Ştia exact ce urma să facă! A căutat o altă cheie de la casă şi a agăţat-o de fermoar. „În felul acesta voi avea mereu o cheie la mine, deoarece am mereu la mine ghiozdanul!", şi-a spus băiatul. „Îmi amintesc mereu să îmi aduc ghiozdanul

acasă. În el îmi ţin cărţile, temele pentru acasă şi alte chestii importante! Iar învăţătoarea ne aminteşte mereu să nu ne uităm ghiozdanele la şcoală. Deci, nu am cum să-l uit!". Cătălin era foarte mândru de el. Şi-a dat seama singur cum să intre în casă, dar şi cum să înveţe din experienţa avută, astfel încât să nu mai păţească la fel.

Când părinţii s-au întors seara acasă Cătălin le-a povestit tot ce făcuse ca să poată intra în casă. Apoi a adăugat:

- Ar fi bine să reparaţi uşa din faţă! Dacă eu pot intra pe ea fără cheie, şi alţii şi-ar putea da seama cum să facă asta!

Părinţii erau foarte mândri de băiatul lor. Cătălin era şi el foarte mândru de el. A înţeles că putea rezolva orice problemă. A perseverat, a încercat mai multe variante şi nu s-a dat bătut până când nu a găsit soluţia perfectă.

Fișa de lucru 14

Care sunt pașii pe care îi urmărești în rezolvarea de probleme?

Călătoria spre plajă

Problemele vizate: gândirea rigidă, rezolvarea problemelor, gândirea conform căreia scopul poate fi atins doar urmând o anumită cale.
Potrivită pentru: toate vârstele.
Mesajul transmis: Există mai multe moduri de a rezolva o problemă! Găsirea soluţiilor poate oferi o experienţă captivantă şi educativă!
Simboluri şi metafore: plimbarea cu maşina spre plajă = orice metodă intrată în rutină prin care se rezolvă o anumită problemă; harta = mijloc de a descoperi alte soluţii şi idei; alte căi de acces = soluţii diverse; plimbare cu maşina = ideea conform căreia drumul parcurs până la atingerea unui scop poate fi la fel de plin de satisfacţii ca şi atingerea scopului în sine.
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: membrii familiei; sexul copiilor; destinaţia vacanţei, astfel încât informaţia furnizată în poveste să fie corectă din punct de vedere geografic.
Notă: Mulţi oameni duc o viaţă intransigentă pentru că au o gândire rigidă şi sunt incapabili de a găsi soluţii la rezolvarea problemelor. Această poveste reprezintă o altă modalitatea de provocare a rigidităţii. Copiilor le surâde ideea de a-i învăţa pe adulţi noi atitudini comportamentale.

Călătoria spre plajă

A fost odată ca niciodată o familie care în fiecare vară pleca în vacanţă la mare cu maşina. Deţineau o căsută pe malul mării şi îşi petreceau acolo două săptămâni. Înotau, se jucau sub razele soarelui... se relaxau. De fiecare dată, cei doi copii erau însoţiţi de câte un prieten cu care împărţeau distracţia. În fiecare an mergeau pe acelaşi drum. De aceea, ei ştiau exact de cât timp aveau nevoie pentru a ajunge la căsuţă.

Într-o zi frumoasă de vară membrii familiei au pornit în excursia lor obişnuită. S-au urcat într-o furgonetă ticsită cu mâncare, prosoape pentru plajă şi copii care abia îşi mai puteau stăpâni neastâmpărul. Radioul mergea iar ei erau plini de veselie. Îşi planificau activităţile recreative. Deodată muzica de la radio a fost întreruptă de un buletin informativ. Un camion plin cu benzină se răsturnase pe podul care ducea spre plajă. Crainicul a anunţat un adevărat dezastru: camionul a explodat şi podul devenise impracticabil. Era nevoie de mai multe săptămâni ca să poată fi reparat.

Furgoneta s-a umplut de zarvă.

- Va trebui să ne întoarcem acasă...au spus cu tristeţe părinţii. Întotdeauna mergem pe acel pod spre mare şi crainicul de la radio a menţionat că va fi închis în următoarele săptămâni...

Dezamăgiţi, trei dintre copii au început să plângă cu putere. Numai unul, musafir, vedea lucrurile altfel decât părinţii.

- Aveţi o hartă? a întrebat el.
- Nu ştiu să citesc hărţile! a răspuns tatăl.
- Hărţile mă zăpăcesc... a adăugat mama.
- Dar eu înţeleg hărţile! a anunţat copilul. Trebuie să căutăm pe hartă alte căi de acces spre plajă!
- Nu avem o hartă! a spus ferm tatăl.

- Există un singur drum spre plajă! a răspuns şi mama. Vacanţa noastră este compromisă. Trebuie să întoarcem furgoneta şi să plecăm acasă.

Însă prietenul copiilor provenea dintr-o familie care nu se dădea bătută prea uşor. Indicând spre marginea drumului, el a cerut:

- Opriţi la benzinăria aceasta şi cumpăraţi o hartă! Lăsaţi-mă să vă demonstrez că există mai mult drumuri care duc acolo unde vrem să ajungem! Unele sunt mai lungi şi mai complicate, altele străbat peisaje atrăgătoare, iar altele sunt ghidate de reguli de circulaţie diferite. Există mai multe variante de acces pentru locul în care vrei să ajungi! Trebuie doar să le cauţi!

În consecinţă, părinţii au oprit la o benzinărie şi au făcut rost de o hartă. Totuşi, bombăneau că ştiau mai multe decât un copil. Familia mergea la mare de mulţi ani, de aceea se asigurau unul pe altul că nu exista altă rută spre destinaţia lor.

Musafirul a studiat harta o vreme. A căutat locul de unde plecaseră şi cel spre care se îndreptau. A cerut un stilou. Mama i-a înmânat unul cu cerneală roşie.

Băiatul a început să traseze căile de acces. Când a terminat, le-a arătat scepticilor părinţi cum puteau ajunge la plajă. Apoi i-a sfătuit:

- Acum trebuie să analizaţi avantajele şi dezavantajele fiecărei rute. Una are drumul mai lat şi s-ar putea să dureze cel mai puţin. Acest drum are vedere spre ocean, a remarcat arătând spre o linie roşie. Am admira un peisaj interesant... Linia aceasta roşie marchează un drum care străbate un parc naţional cu animale sălbatice. Trebuie să decideţi dacă vreţi să ajungeţi repede la plajă, sau dacă vreţi să petreceţi mai mult timp pe drum dar să vă bucuraţi de privelişti încântătoare...!

Familia era intrigată şi uimită. An după an au urmat aceeaşi cale, fără să ia în considerare posibilitatea existenţei altor căi de acces. De asemenea, nu au luat în considerare nici faptul că vacanţa începe în momentul plecării de acasă. Călătoria putea fi o parte a vacanţei, nu numai un mijloc prin

care să ajungă acolo unde ea se desfăşura. Călătoria spre destinaţia finală putea fi educativă şi distractivă, ceea ce era o noutate pentru ei.

Au ales o altă rută de urmat. S-au oprit de câteva ori ca să admire peisajul. La finalul celor două săptămâni de vacanţă au decis să se întoarcă acasă pe un cu totul alt drum decât cel pe care merseseră.

- A fost cea mai tare vacanţă la mare pe care am avut-o până acum! le-au spus copii părinţilor într-o zi, amintindu-şi de vara lor de bălăceală şi distracţie.

- Cred că niciodată nu este prea târziu să înveţi că există mai multe variante de a ajunge la destinaţie şi că există multe lucruri noi de învăţat până acolo! a spus mama gânditoare.

Fișa de lucru 15

Descrie o situație limită prin care ai trecut. Cum ai procedat?

Câinele cu purici

Problemele vizate: fermitatea, teama de a confrunta un prieten atunci când comportamentul lui îți provoacă o tensiune nervoasă.
Potrivită pentru: de la 6 ani în sus.
Mesajul transmis: Prietenia adevărată presupune onestiate în privinţa sentimentelor. Chiar dacă anumite dezvăluiri cauzează uneori probleme relaţiei de prietenie, trecerea lor cu vederea aduce întotdeauna prejudicii.
Simbolurile şi metaforele: proprietarul pretinde supunere = modul în care s-a deprins smerenia; Puricii = orice problemă care deranjează sau înfurie pe cineva în ceea ce priveşte un prieten; preţul plătit pentru statutul de rebel; Tanu = reprezintă libertatea celui rebel sau supus; de obicei o persoană pasivă înfruntă mai dificil un rebel; baia din heleşteu = există soluţii pentru probleme; nici o mâncărime care să determine scărpinatul = de obicei, o dată ce motivul furiei este analizat şi problema îşi găseşte soluţia perfectă, pricina enervantă dispare.
Notă: Multora nu le place să fie supuşi. În loc să îşi exprime nemulţumirile, ei adună furie în suflet. Punctul culminant constă în a urî pe cel care cândva fusese prieten. Adesea aceşti oameni îşi reprimă punctele de vedere, de teamă să nu îşi piardă prietenii. În cele din urmă ei chiar îşi pierd prietenii tocmai pentru că nu s-au exteriorizat.

Câinele cu purici

Au fost odată ca niciodată doi câini. Deşi aparţineau aceleiaşi rase, Golden Retriever, trăiau vieţi foarte diferite. Patrocle locuia cu un antrenor de câini care pretindea supunere imediată. Stătea în poziţia în şezut atunci când i se comanda. La fel, sărea sau se oprea daca i se cerea. Dar uneori nu vroia să execute toate acele comenzi. Se mai întâmpla să aibă un ghimpe în labă sau tocmai atunci să roadă un os. Însă nu îşi atenţiona stăpânul în privinţa acelor lucruri. Doar urmărindu-l cu mare atenţie cineva ar fi putut desluşi semnalele slabe care anunţau că nu îi plăcea ceea ce era pus să facă.

În schimb, Tanu, celălalt câine, ducea o viaţă liberă şi captivantă. El nu era ţinut prizonier în spatele unui gard. Sărise de prea multe ori peste el iar proprietarul lui a renunţat să îl mai ţină închis. Aşadar, Tanu alerga prin păduri şi se bălăcea în pâraie. Urmărea veveriţe şi se rostogolea prin noroi. Dar, între timp s-a pricopsit cu purici.

Într-o zi Tanu l-a zărit pe Patrocle în spatele gardului. Fiind din aceeaşi rasă, a simţit imediat o atracţie pentru celălalt câine. A sărit gardul ca să se joace şi să se hârjonească cu Patrocle. După o zi întreagă de zbenguială, Tanu a sărit gardul şi s-a dus acasă să se culce.

De atunci a sărit de mai multe ori gardul ca să se joace cu Patrocle. Le făcea plăcere să se joace mai ales cu o funie groasă şi să alerge de-a lungul gardului. În general, Patrocle îl lăsa pe Tanu să preia conducerea şi să decidă jocurile. El credea că Tanu avea mai multă experienţă de viaţă decât avea el. Dacă Tanu lătra la ceva, Patrocle se îngrozea:

- Nu poţi lătra! Proprietarului meu nu îi va plăcea! spunea el.

Lui Tanu i se părea ciudat şi chiar nostim. Uneori lătra oricum:

- Câinii au fost făcuţi să latre. Cum poţi să fii un câine de pază dacă nu latri?

Patrocle se simţea bine în compania lui Tanu şi curând au devenit buni prieteni. Într-una din zile, după ce Tanu a plecat acasă, Patrocle a început să simtă mâncărimi. Şi-a dat seama că Tanu îi dăduse purici. Însă nu i-a spus nimic prietenului său atunci când la revăzut. Nu a vrut să-l necăjească. „Şi apoi, Tanu nu mi-a dat purici cu intenţie şi nici nu e vina lui că îi are!" şi-a spus el.

Totuşi, cu cât se jucau mai mult cei doi câini, cu atât era Patrocle mai plin de purici. Nu a trecut mult timp până să se scarpine şi să se muşte tot timpul, dar numai după plecarea prietenului său.

- Nu te mai muşca! i-a comandat proprietarul.

Dar nu se putea abţine. Când îl muşca un purice, Patrocle se scărpina şi mesteca.

Tanu îl vizita în continuare, iar Patrocle păstra tăcerea în legătură cu purecii. Îi plăcea să se joace cu Tanu. Cu toate acestea, cu cât primea mai mulţi purici, cu atât mai rar îl căuta pe Tanu atunci când ieşea la joacă în curte. Curând a ajuns să stea la o depărtare tot mai mare de Tanu atunci când alergau. Nici nu mai vroia să se ia la harţă.

- Ce te-a apucat? l-a întrebat Tanu.

Dar Patrocle tăcea de fiecare dată.

După o vreme a ajuns atât de plin de purici încât nu mai ieşea din casă. Îşi evita prietenul. Tanu sărea gardul şi îl căuta, dar Patrocle pretindea că nu era acasă şi se ascundea după perdea. Într-adevăr, ducea mult dorul curselor de alergat şi a încăierărilor de altădată. Pe de altă parte însă, nu putea ignora muşcăturile puricilor.

Într-o zi Patrocle era în curte. Chiar atunci, pe neaşteptate, Tanu a sărit gardul. Patrocle a început să se retragă.

- Ce se întâmplă? l-a întrebat Tanu.

- Nimic! a răspuns câinele.

- Ştiu că ceva e în neregulă şi a venit timpul să îmi spui şi mie despre ce este vorba! a cerut Tanu.

Dar Patrocle încerca să intre în casă fără să spună un cuvânt. Atunci Tanu i-a blocat retragerea. Chiar atunci, parcă toţi puricii s-au înţeles să îl muşte de spate pe Patrocle. A scheunat şi a început să se scarpine şi să se muşte.

- Ştiu că ceva e în neregulă! Spune-mi ce este! a cerut Tanu din nou.

Deodată parcă, toţi anii de instrucţie pentru reprimarea sentimentelor au fost complet dizolvaţi de durerea muşcăturilor de purici.

- Mi-ai dat purici şi ei mă ţin treaz zi şi noapte! a strigat Patrocle. După aproape fiecare vizită de a ta ajung să am şi mai mulţi purici. Am încercat să stau departe de tine, dar puricii tăi pot să sară până la mine! Sunt afectat dacă stau în preajma ta!

- De ce nu mi-ai spus de prima dată când au început să te necăjească? a întrebat Tanu.

- Cred că toţi acei ani în care proprietarul m-a făcut să stau culcat, în poziţia în şezut şi să sar la comandă m-au determinat să îmi fie frică să spun ceea ce gândesc... a răspuns Patrocle gânditor.

- Pe mine puricii nu mă deranjează prea mult, dar dacă pe tine te deranjează, vom scăpa de ei. Haide! Sari gradul împreună cu mine şi să mergem la heleşteu! Intrăm sub apă şi puricii se îneacă!

Însă lui Patrocle îi era aproape tot atât de multă frică să sară gardul, cât îi fusese să povestească despre purici. Totuşi, când puricii au decis să mănânce prânzul pe pielea lui, a luat o hotărâre. Ambii câini au sărit gardul şi s-au îndreptat fugind spre heleşteu. Tanu l-a învăţat pe Patrocle cum să îşi frece capul cu noroi, astfel încât puricii să rămână pe corp. Apoi au intrat sub apă. Au rămas acolo până când au fost siguri că nu mai era nici un purice pe ei. Iar ca să scape şi de noroi, câinii au plonjat şi au înotat pe sub apă.

Când au ieşit la mal s-au scuturat şi au început să se joace şi să se hârjonească. Într-un târziu au plecat spre casa lui Patrocle. Tanu a mers şi el acasă, nu înainte de a-i cere

prietenului său să se gândească la ceea ce învăţase din experienţa cu puricii. În noaptea aceea Patrocle s-a întins liniştit pe podea, fără să mai fie deranjat de vreo mâncărime. Era bucuros că el şi Tanu scăpaseră de purici. S-a gândit la cât de afectat era cu o seară înainte şi la cât de bine se simţea în acel moment. Apoi s-a ghemuit ca să se culce şi să se gândească la purici. Deodată, şi-a dat seama de lecţia pe care o învăţase: prietenii adevăraţi nu permit niciodată fricii să le afecteze sinceritatea atunci când vine vorba de a-şi recunoaşte frustările.

Fișa de lucru 16

Dă un feedback unei persoane apropiate ție. Atenție: începe cu ceva ce îți place la acea persoană, apoi un lucru pe care tu consideri că ar trebui să îl îmbunătățească și încheie cu un lucru pozitiv despre acea persoană.

Jucătorul de baseball

Problemele vizate: pesimismul, capacitatea de a înţelege că oamenii au slăbiciuni şi puncte forte diferite.
Potrivită pentru: de la 6 ani în sus.
Mesajul transmis: Doar pentru că ai dat greş într-o anumită situaţie nu înseamnă că vei da greş şi în următoarea. Îţi poţi descoperi şi îmbunătăţi punctele forte!
Simboluri şi metafore: fotbalul şi baseball-ul = orice fel de abilităţi, servicii, sporturi sau direcţii pe care le încerci în viaţă.
Elemente ale poveştii pe care le poţi schimba: sexul personajului principal, sportul la care învinge sau eşuează.
Notă: Copiii trebuie să ştie că orice fel de abilitate implică multă muncă: să îşi identifice punctelor forte şi să le îmbunătăţească, să înţeleagă sintagma „a greşi este omeneşte" (nu înseamnă că viaţa întreagă este un eşec). Copiii pot fi învăţaţi să fie optimişti (Seligman, 1995) şi să creadă în abilitatea de a excela în multe domenii, dar să fie mereu realişti.

Jucătorul de baseball

A fost odată ca niciodată un băiat pe care îl chema Lucian. El îşi dorea foarte mult să devină jucător de baseball. Fraţii lui mai mari jucau baseball, iar în familie se urmăreau meciurile din Liga Mică de când Lucian era bebeluş. Îşi dorea să practice acel sport, la fel ca fraţii lui. În fiecare primăvară băiatul urmărea jucătorii lovind cu bâta, eliminând adversarii şi prinzând mingea. A observat că jucătorii se distrau în timpul jocului şi deveneau prieteni. De aceea, Lucian îşi dorea cu ardoare să devină şi el o parte din toate acelea.

Când s-a făcut destul de mare părinţii l-au înscris într-o echipă. Dar, ce să vezi? Lucian nu era prea bun la baseball. Atunci când încerca să lovească mingea, nu o nimerea. Când vroia să o prindă, trecea pe lângă el. Nu se descurca nici cu aruncatul mingii coechipierilor săi. A exersat mult împreună cu fraţii lui. Cu toate acestea, corpul nu îi era făcut pentru baseball. Din cauză că jocul lui nu se îmbunătăţea, Lucian nu a fost promovat într-o echipă mai bună în anul care a urmat. Însă nu aşa s-a întâmplat cu ceilalţi copii de vârsta lui. În consecinţă, coechipierii lui erau mult mai mici decât el. După o vreme Lucian s-a descurajat şi a abandonat echipa.

„De fapt, niciodată nu am vrut să joc baseball... E un joc atât de stupid!", şi-a spus el. Bineînţeles, minţea.

A încercat să îşi urmărească fraţii cum jucau baseball. Dar s-a întristat foarte mult. De aceea, de cele mai multe ori când ei exersau, Lucian se ducea singur pe un câmp din apropiere şi se rotea cu bicicleta. Îşi spunea mereu că nu conta faptul că nu putea juca baseball. În inima lui ştia că nu era adevărat.

Într-o zi, pe când dădea rotocoale cu bicicleta, un băiat s-a apropiat de el. Era îmbrăcat cu jambiere şi pantaloni scurţi.

- Ce spui, vrei să joci fotbal cu noi? Cel mai bun jucător al nostru s-a mutat din zonă.

Lucian nu vroia să mai sufere. De aceea, a răspuns precaut:

- Nu ştiu să joc fotbal.

- Avem o echipă grozavă şi un antrenor bun. Te vom învăţa cum se joacă. Te rog vino... Avem nevoie de tine!

Lucian greşise mult la baseball. De aceea îi era teamă că va greşi din nou. I-a povestit băiatului despre experienţa anterioară. Celălalt i-a explicat că unii oameni sunt buni la un sport, alţii la altul. Apoi a continuat să vorbească, până când Lucian a fost de acord să încerce.

Echipa cea nouă şi antrenorul ei l-au învăţat pe băiat despre: lovirea mingii cu piciorul, alergare şi munca în echipă. Lucian a exersat mult. A descoperit că se pricepea mult mai bine să lovească mingea cu picioarele, decât să arunce cu mâinile şi să lovească cu bâta. Spre surprinderea lui, a învăţat să joace fotbal foarte bine. Curând el a ajuns să joace în fiecare meci. Nu mai „încălzea banca de rezerve", cum făcuse la meciurile de baseball. Era fericit şi mândru de el. A început chiar să se simtă o parte a echipei. Se distra şi învăţa lucruri noi. Cu cât juca în mai multe meciuri, cu atât îi plăcea mai mult fotbalul.

Apoi, a văzut că nu se mai simţea inutil şi plictisit atunci când îşi urmărea fraţii jucând baseball. Lucian a învăţat o lecţie valoroasă din practicarea celor două sporturi: mai multe drumuri pot duce la aceeaşi destinaţie; deci, dacă te afli pe un drum impracticabil, trebuie să cauţi unul practicabil.

Fișa de lucru 17

Imaginați-vă trei modalități de a dobandi noi abilități, precum și un plan de actiune pentru dezvoltarea uneia dintre ele.

Maşina stricată

Problemele vizate: abilităţi sărace de rezolvare a problemelor, copiii care se întâlnesc cu situaţii foarte dificile în viaţă şi care au nevoie de anumite abilităţi ca să le depăşească.
Potrivită pentru: orice vârstă.
Mesajul transmis: Poţi învăţa cum să rezolvi sau să repari problemele din viaţa ta şi să ştii când trebuie să ceri ajutorul! Rezolvarea problemelor poate mări stima de sine!
Simbolurile şi metaforele: maşina care se strică = orice problemă care se iveşte în viaţă;
Vecinul = oricine te poate învăţa ce trebuie să ştii ca să îţi rezolvi problema; este foarte diferit de a rezolva el problema în locul tău; trusa cu unelte = abilităţile necesare pentru rezolvarea situaţiilor problematice.
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: reparatul maşinilor este o îndeletnicire tipică bărbaţilor, dar personajul poate fi unul feminin; de adăugat mesaje privind acceptarea de roluri noi şi de provocări în domenii specific masculine; în acest caz, povestea transmite un al doilea mesaj legat de emanciparea femeilor.
Notă: Am observat că multe dificultăţi care apar în viaţa oamenilor de toate vârstele sunt cauzate de lipsa abilităţilor de rezolvare a problemelor. Multora dintre ei nu le-au fost modelate niciodată astfel de abilităţi de către părinţi sau de cei în grija cărora se aflau. Atunci când aceşti oameni se confruntă cu o problemă, încearcă una sau două soluţii. Dacă nu găsesc rezolvarea, renunţă şi concluzionează că nu există o soluţie perfectă. Terapeuţii sau profesorii trebuie să transmită certitudinea conform căreia soluţia perfectă poate fi a douăsprezecea, a cincisprezecea sau chiar a o sută douăzeci şi şasea. Mai mult, aspectul cel mai important în rezolvarea unei probleme este convingerea că ea poate fi rezolvată.

Maşina stricată

A fost odată ca niciodată un băiat de şaisprezece ani pe nume Claudiu. Încă de la doisprezece ani el a început să strângă bani pentru a-şi cumpăra o maşină. De îndată ce a împlinit vârsta necesară, Claudiu a cheltuit toţi banii economisiţi pentru o maşină roşie strălucitoare de mâna a doua. Dar maşina avea o mare problemă pentru că mereu se strica. Uneori motorul se bloca lângă semafor dimineaţa când mergea la şcoală. Alteori, când îşi scotea prietenii la plimbare, deodată începea să iasă fum de sub capotă. Sau nu mergeau farurile atunci când conducea după lăsarea întunericului.

A cheltuit pe reparaţii toţi banii obţinuţi la slujba pe care o avea după orele de curs. Se întâmpla ca maşina să stea în faţa casei mul timp, până când Claudiu putea economisi destui bani încât să o repare. Dar, după ce cheltuia şi ultimul bănuţ ca să o repare, nu-i mai rămâneau bani pentru benzină. De multe ori a mers pe jos unde avea nevoie pentru că maşina fie era stricată, fie nu avea benzină.

Într-o zi Claudiu tundea iarba din faţa casei şi se gândea la maşina lui. Îşi dorea să fi avut una care să nu se strice niciodată. La un moment dat băiatul a observat peste drum un vecin care îşi repara maşina veche. Claudiu s-a dus la el şi l-a urmărit o vreme. Vecinul i-a destăinut că învăţase toate acele lucruri singur, din manuale tehnice şi prin perseverenţă. Obişnuia să se preocupe de o problemă, până îi găsea soluţia perfectă.

- Sunt un mecanic destul de bun... Îmi place mult să repar maşinile vechi! i-a spus lui Claudiu.

Deodată, băiatului i-a venit o idee. „Dacă mi-aş da seama cum să îmi repar singur maşina, aş economisi o grămadă de bani! Reparaţiile ar fi mult mai ieftine şi mi-ar rămâne bani pentru benzină!"

- Ai vrea să mă înveţi cum să repar maşinile? În felul acesta, când maşina mea se strică, o repar singur! M-am săturat să plătesc pe alţii să îmi repare maşina.

- Eu nu am un fiu pe care să îl învăţ cum se repară maşinile... Mi-ar face o deosebită plăcere să te învăţ tot ce ştiu! i-a spus vecinul. Vor exista multe lucruri pe care le vei putea repara singur. Dar uneori maşina va necesita reparaţii majore şi atunci vei avea nevoie de ajutorul altora. A fi posesorul unei maşini devine o adevărată plăcere în momentul în care ajungi să înţelegi de ce are nevoie o maşină şi dacă tu singur o poţi repara!

Începând din ziua aceea Claudiu îl asista zilnic pe vecin la repararea maşinilor lui. Aşadar, băiatul deprindea abilităţi importante. Într-o zi vecinul i-a spus:

- Adu-ţi maşina la mine acasă şi vom lucra la ea!

În timpul liber Claudiu învăţa cum să îşi repare maşina roşie. Mai întâi cei doi au scos motorul şi l-au dus la un atelier auto pentru a fi reconstruit. Vecinul i-a explicat băiatului că aceea era o problemă pe care ei nu o puteau rezolva singuri. Nu dispuneau de uneltele necesare. Când motorul a fost gata, l-au îmbunătăţit adăugându-i câteva bujii. Împreună au reparat toba de eşapament şi pompa de apă. Claudiu a adus un casetofon nou, iar vecinul i-a arătat cum să îl instaleze în tabloul de bord. Au reparat toate aparatele de măsură de pe tablou şi au pus carpete noi pe jos. Apoi, mecanicul din vecinătate şi noul lui asistent au verificat farurile din faţă şi pe cele din spate. S-au asigurat că băiatul va fi observat de toţi şoferii atunci când venea de undeva sau atunci când oprea. Au îndreptat toate urmele de lovituri de pe caroserie. La final maşina era de un roşu cireaşă-măr strălucitor. Au ceruit chiar maşina până a devenit de un roşu atât de strălucitor încât trecătorii se opreau din drumul lor şi întrebau:

- A cui este maşina aceasta?

La început vecinul le răspundea astfel:

- Este maşina lui Claudiu şi a petrecut multe ore lucrând la ea!

După o vreme, când admiratorii întrebau despre posesorul maşinii, Claudiu spunea mândru:

- Este a mea şi am reparat-o cu ajutorul vecinului meu! Acum ştiu cum să o repar singur!

Vecinul era atât de mândru de băiat că învăţase cum să repare maşinile, încât i-a cumpărat un cufăr. L-a umplut cu multe unelte pentru ca băiatul să poată repara singur maşina când va avea nevoie. Cei doi au continuat să fie prieteni speciali, chiar şi atunci când nu aveau nimic de reparat.

Lui Claudiu îi făcea plăcere să îşi conducă prietenii la şcoală, la masă sau la petreceri. Într-o seară, când se îndrepta împreună cu prietenii spre un meci de fotbal, maşina s-a stricat. Dar, atunci Claudiu nu s-a supărat. A sărit din maşină şi a scos afară cufărul cu unelte. În timp ce prietenii îl urmăreau cu admiraţie, Claudiu a reparat maşina înntr-un timp foarte scurt. Apoi şi-au continuat drumul şi au ajuns cu doar zece minute întârziere la meci.

Toată şcoala vuia despre cât de îndemânatic era Claudiu ca mecanic şi despre modul în care învăţase atâtea lucruri despre cum să îşi repare maşina. Nu a trecut mult timp şi prietenii îl rugau să îi înveţe şi pe ei cum să îşi repare maşinile. Claudiu îi ajuta cu plăcere. Îi plăcea să repare maşini şi să îi înveţe pe alţii ceea ce ştia. Băiatul era mândru de el, mai ales pentru că învăţase să îşi repare singur maşina. Nu mai rămânea blocat atunci când avea o problemă! Claudiu a învăţat că există multe metode de a rezolva problemele şi deprinderea abilităţilor necesare rezolvării lor uşurează viaţa!

Fișa de lucru 18

Gândiți-vă la un moment în care ați experimentat situații limită. Cum ați procedat ca să le gestionați ?

Băiatul care nu uită niciodată

Problemele vizate: indivizii care reţin cu exactitate detaliile întâmplărilor negative care li s-au întâmplat în viaţă, ignorând experienţele pozitive şi pline de dragoste; denaturarea realităţii prin aplicarea unei persective pesimiste asupra vieţii în general.
Potrivită pentru: de la 5 ani în sus (Nu este o poveste destinată copiilor abuzaţi, care să îi ajute la anularea acelor amintiri! În schimb, este scrisă pentru copiii înconjuraţi de dragoste şi grijă, dar care denaturează această dragoste din convingerea că sunt respinşi şi trataţi cu ură).
Mesajul transmis: Poţi găsi puterea necesară de a inversa modul în care îţi aminteşti trecutul, astfel încât experienţele pozitive să capete putere în faţa celor negative!
Simbolurile şi metaforele: doamna magică = oricine ajută copilul să se schimbe sau puterea subconştientului de a se schimba pe el însuşi; a avea în minte numai coşuri = amintirile; mingi cu sfori ataşate de ele = puterea amintirilor de a influenţa modul de gândire, sentimentele şi comportamentul; a fluturat bagheta magică în faţa ochilor lui= orice agent al schimbării.
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul personajului principal, constelaţia familială, afirmaţiile negative ale copilului, tipurile de lucruri negative evidenţiate de copil, experienţele noi pozitive.
Notă: Povestea aceasta a fost scrisă pentru un băiat de 10 ani. El le spunea constant părinţilor că ei nu îl iubeau şi că pe fraţii lui îi iubeau mai mult decât pe el. Îşi amintea toate lucrurile negative din trecut dar şi felul în care credea că greşise. Părinţii băiatului erau iubitori şi bine integraţi în societate. Păreau nişte părinţi potriviţi. Pe de altă parte, băiatul era şi foarte scund. A fost realizată o bandă audio personalizată pentru el. A participat la 3 sesiuni, după care părinţii au menţionat că băiatul lor a început să se manifeste foarte diferit, dar într-un sens pozitiv. Nu se ştie dacă directivele furnizate au fost eficiente în acest caz.

Băiatul care nu uită niciodată

A fost odată ca niciodată un băiat pe nume Traian. El părea furios şi nefericit aproape tot timpul. Traian credea că familia şi prietenii erau răutăcioşi cu el şi că nu îl iubeau. Se dispreţuia pentru greşelile pe care le făcea. Mai mult, avea o memorie care reţinea toate relele, nedreptăţile şi greşelile. Aşadar, Traian şi-a înmagazinat în minte toate amintirile dureroase despre nedreptăţile suferite şi despre imperfecţiunile lui. Putem spune că memoria lui era ca un coş plin cu mingi. Însă, problema era că acel coş plin cu lucruri negative sau rele era mereu plin. Pe de altă parte, coşul elementelor pozitive şi al complimentelor era de obicei gol.

- Sigur sunt o persoană îngrozitoare! şi-a spus Traian. Nimeni nu mă iubeşte! Priveşte numai coşurile mele! Cel cu lucruri rele este plin, iar cel destinat lucrurilor bune este aproape gol! Asta se poate întâmpla doar persoanelor rele, îngrozitoare, oribile!

Traian s-a supărat pe toţi: pe familia lui, pe prieteni şi pe el însuşi. Credea că nimeni nu îl iubea şi, bineînţeles, el nu avea o părere prea bună despre el. Furia băiatului era atât de mare încât i-a influenţat dezvoltarea fizică. A rămas mic de înălţime, nu îşi putea duce până la capăt îndatoririle şcolare şi avea probleme în cadrul familiei. Activităţile şcolare şi cele sportive au devenit o reală problemă.

Într-o zi Traian a avut un acces puternic de furie. Mama şi tata s-au îngrijorat foarte mult. Băiatul le scrisese un mesaj în care afirma că era convins de lipsa dragostei lor pentru el. Toate acestea, deşi părinţii îl asigurau mereu de contrariul acelui lucru. Mama şi tata au încercat să îi spună că ei îl iubesc foarte mult. Traian nu i-a crezut deloc.

Furia şi nefericirea băiatului continuau să crească. Nimeni nu a reuşit să îl convingă de faptul că nu vedea lucrurile aşa cum erau în realitate.

Era din ce în ce mai nefericit. La un moment dat, la şcoală au avut o lecţie despre rezolvarea problemelor. Traian

a ascultat cu mare atenţie. Apoi şi-a dat seama că trebuia să înveţe să folosească abilităţile de rezolvare a problemelor amintite în lecţie.

- Nu mai vreau să mă simt aşa! şi-a spus. M-am săturat să fiu furios! M-am săturat să fiu trist! M-am săturat să fiu deprimat! M-am săturat să fiu scund şi să am o părere foarte proastă despre mine! Voi face ceva în privinţa asta!

Traian auzise despre o doamnă magică care rezolva probleme. Deci, s-a dus la ea.

- Am aceste coşuri în minte! i-a explicat femeii. Cel mereu plin conţine amintirile a tot ceea ce mi s-a întâmplat rău în viaţă. Iar cel care ar trebui să conţină lucrurile bune şi pozitive din trecutul meu este aproape gol. Din cauza acestor coşuri în fiecare zi mă gândesc numai la ceea ce mi s-a întâmplat rău în trecut! Nu îmi amintesc decât lucruri jenante şi nefericite! Rememorez mereu amintiri negative, nefericite... Îmi amintesc că cineva m-a bătut cu mult timp în urmă... Îmi amintesc toate lucrurile negative pe care mi le-au spus părinţii mei... Îmi amintesc toate greşelile efectuate la testele şcolare... Îmi amintesc toate greşelile făcute în sport... Mă gândesc numai la lucrurile rele ce mi s-au întâmplat şi de aceea, mă simt îngrozitor!

Doamna magică a discutat cu el un timp. Apoi l-a întrebat:

- Dar ce spui despre toate acele lucruri bune, pozitive, care au fost în viaţa ta? Ţi le aminteşti?

- Mi s-au întâmplat multe lucruri bune în viaţă, a explicat Traian. Ştiu că ele există pe undeva în memoria mea. Însă, nu mă gândesc prea des la ele...

- Hmmmm, hmmmm...! a murmurat femeia, gândindu-se la cele auzite. Eu cred că ai multe sfori ataşate mingilor din coşul în care ai depozitat amintirile negative! Aceste sfori s-au agăţat cumva de inima ta, de minte şi de sentimente. Atunci când îţi aminteşti o parte negativă din trecutul tău, sforile acestea se agaţă de tine. Atunci ai o părere foarte proastă

despre tine! Cred că e timpul să schimbăm lucrurile! Voi dezlega toate sforile!

Atunci femeia şi-a fluturat bagheta magică în faţa lui Traian. Iar el a urmărit bagheta cu ochii. Mai întâi a început să simtă sforile care legau amintirile negative şi gândurile dureroase de inimă şi de minte. Mai pe urmă le-a simţit deconectându-se. Cu cât doamna magică îşi flutura bagheta mai mult, cu atât mai mult se simţea Traian liber! Toate legăturile dintre inimă, minte şi amintiri, gânduri supărătoare depozitate în coş s-au rupt.

- Uau! Chiar simt o diferenţă! Cred că e timpul să scăpăm şi de mingile care reprezintă lucrurile negative la care mă gândesc mereu! Crezi că sunt în stare să fac acest lucru?

- Bineînţeles! i-a răspuns doamna magică.

Atunci Traian şi-a imaginat amintirile ca fiind mingi de tenis, iar mingile au fost aruncate afară din mintea lui.

- Trebuie să te eliberezi de toate amintirile neplăcute, cu excepţia acelora care îţi îmbunătăţesc părerea pe care o ai despre tine! i-a indicat femeia.

Traian nu s-a gândit niciodată să arunce mingile acelea. De fapt, sforile lor influenţau negativ abilităţile lui de rezolvare a problemelor. Băiatul a luat câte o minge şi a aruncat-o cât mai departe cu putinţă. Pe măsură ce le arunca se simţea tot mai uşor şi mai fericit. „Uau! Este uimitor!" şi-a spus el.

A continuat să scape de mingi până când au rămas doar câteva pe fundul coşului. Acelea erau amintiri care îl ajutau să crească şi să înveţe. Avea nevoie de ele.

- Acum vreau să priveşti coşul cu amintiri bune şi pozitive din trecutul tău. Observi cât de puţine sunt ele? i-a indicat femeia.

- Mi s-au întâmplat foarte puţine lucruri bune în trecut!

- Nu cred că este adevărat! a spus ea. Cred că le uiţi pe cele pozitive! Îţi voi dărui o putere magică ca să ţi le aminteşti!

Şi-a fluturat bagheta şi amintirile au început să prindă viaţă în mintea băiatului. Erau amintiri ale reuşitelor lui

sportive, ale notelor bune şi laudelor primite la şcoală, a dragostei şi lucrurilor frumoase primite de la părinţi. A început să îşi amintească toate complimentele frumoase primite de la diverse persoane şi toate reuşitele şi lucrurile pozitive întreprinse de el. Traian a început să îşi facă complimente. Spre surprinderea lui, cu cât se gândea mai mult la toate lucrurile pozitive ale trecutului său, cu atât mai mult se umplea coşul cu mingi. Curând era aproape plin.

- Aceste mingi, din coşul amintirilor pozitive, trebuie legate de inima ta! Dacă te concentrezi asupra laturii pozitive a trecutului tău părerea pe care o ai despre tine se va îmbunătăţi! Astfel vei avea mult mai multe realizări în viaţă!

Apoi l-a ajutat pe băiat să îşi conecteze mintea, inima şi sentimentele la toate amintirile pozitive. Ea ştia că numai ele îi vor îmbunătăţi stima de sine şi îl vor elibera de furie.

- Cred că împreună am rezolvat problema! De fapt, tu singur ai făcut asta!

- Mulţumesc! Mulţumesc! a spus băiatul, îmbrăţişând-o de rămas-bun.

În zilele care au urmat Traian a observat schimbări în felul lui de a fi. Un lucru era clar: a început să crească! Era ceva magic în rapiditatea cu care se înălţa! Apoi şi-a dat seama că nu se mai enerva pe el însuşi atunci când făcea greşeli. A învăţat să privească lumea şi prietenii pe care îi avea într-un mod cât mai optimist. Ştia că până la urmă orice problemă îşi găsea rezolvarea. Îşi putea face prieteni şi se descurca bine la şcoală. Atunci când părinţii lui se purtau frumos cu el, Traian îşi înmagazina acele amintiri frumoase. Pe de altă parte, el se elibera de lucrurile negative care i se întâmplau. Nu a trecut mult timp şi Traian era mai fericit decât fusese înainte. Avea o părere bună despre el şi îi plăcea să meargă la şcoală, să fie împreună cu familia lui şi să practice sport.

Deoarece şi-a învăţat bine lecţia, Traian se îngrijea de coşul cu amintiri frumoase. Acel coş era mereu plin. Pe de altă parte, coşul amintirilor negative era aproape gol. Băiatul a învăţat că viaţa este plină de alegeri.

Fișa de lucru 19

Fă o listă cu 10 lucruri pentru care ești recunoscător.

Maşina care vroia să participe la curse

Problemele vizate: gândire rigidă, convingerea că există o singură cale care duce la fericire.
Potrivită pentru: vârste cuprinse între 4 şi 11 ani.
Mesajul transmis: Există multe feluri prin care să fii apreciat şi pus în valoare! Dragostea este unul dintre cele mai importante mijloace prin care eşti recompensat în viaţă!
Simbolurile şi metaforele: maşina de curse = orice vis nerealist de a atinge faima, vis pe care îl poate avea un copil ce crede că numai prin împlinirea lui se poate respecta pe sine.
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul maşinii, sexul cumpărătorului, ceea ce visează maşina să devină la începutul poveştii.
Notă: Mulţi copii şi adolescenţi decid că trebuie să ajungă faimoşi şi să fie recompensaţi ca să fie fericiţi. De obicei aceştia sunt copiii care nu dispun de abilităţile necesare atingerii scopurilor lor. Dar ei au decis că numai devenind staruri vor fi iubiţi. Povestea îi ajută să descopere şi un alt punct de vedere.

Maşina care vroia să participe la curse

A fost odată ca niciodată o maşinuţă roşie care făcea parte dintr-un lot scos la vânzare. Îşi dorea foarte mult să devină o maşină de curse. De fapt, îşi dorea să fie un Ferrari care putea rula cu o viteză de 300 kilometri pe oră pe un circuit de curse. Visa să fie un Ferrari de culoare roşie, ca un măr glazurat. Vroia să câştige curse, să fie recompensat şi să audă încurajările mulţimii care i-ar fi aplaudat succesul.

Într-o zi un pilot de curse a venit să vadă maşinuţa roşie. El auzise de visul ei. I-a examinat caroseria, s-a uitat sub capotă, s-a aşezat pe scaunul şoferului şi apoi a început să-i vorbească:

- Îmi pare foarte rău dar nu ai forma necesară unei maşini de curse! Motorul tău nu este destul de puternic... Mă tem că dacă ai încerca să fii o maşină de curse ai provoca accidente, ţi-ai produce avarii şi l-ai răni grav pe şofer!

Maşinuţa a fost foarte dezamăgită. Pilotul de curse a plecat, luând cu el şi visul ei.

- Cred că sunt inutilă dacă nu sunt maşină de curse! a bolborosit maşinuţa.

Era atât de nefericită, încât a început să scoată fum prin ţeava de eşapament. Claxona şi scotea sunete ascuţite cu frânele. A rămas supărată câteva zile, până când un bărbat a venit la vânzătorul lotului.

- Am nevoie de o maşină foarte specială. Am nevoie de o maşină care să mă ajute să distribui mâncare oamenilor bătrâni şi bolnavi care nu pot face asta singuri. Eu lucrez la „Mese pe roţi".[2] Trebuie să am o maşină foarte hotărâtă. Ea nu trebuie să meargă cu viteză mare, altfel mâncarea se varsă. Îmi trebuie una care să nu iasă în evidenţă, ca să nu o fure nimeni. Pe această maşină trebuie să mă pot baza, ca să pot oricând livra mâncare celor flămânzi.

[2] O organizaţie de caritate care distribuie mâncare celor bolnavi şi izolaţi.

Vânzătorul i-a prezentat câteva maşini. Apoi a venit rândul maşinuţei roşii să fie examinată. Bărbatul a privit-o de la un capăt la celălalt, s-a uitat la motor şi s-a aşezat pe scaunul şoferului.

- Cred că aceasta este exact maşina de care am nevoie! l-a anunţat el pe vânzător.

După aceea, a examinat interiorul şi portbagajul, ca să se asigure că era spaţiu suficient pentru mâncarea pe care trebuia să o livreze persoanelor care nu puteau ieşi din casă sau găti. Deodată a exclamat bucuros:

- Iau maşinuţa asta!

Era perfectă pentru munca lui.

Pe de altă parte, maşinuţa roşie nu era prea sigură de perspectivă. Trebuia să livreze mâncare, când ea încă se visa o maşină de curse. Era o decădere mult prea mare de la viteze de 300 kilometri pe oră şi trofee. Totuşi, a decis să încerce. Nu avea nimic de pierdut. De aceea s-a comportat frumos în timp ce bărbatul o conducea. Au ajuns la o clădire unde se gătea şi se ambala mâncarea ce urma să fie livrată. Câţiva oameni au înghesuit pe scaune şi în portbagaj pachete cu mâncare.

Curând maşinuţa se afla în faţa primei case de pe ruta de distribuire. Şoferul a scos un pachet cu mâncare din portbagaj. O bătrânică a ieşit din casă. Era bucuroasă că îşi primea mâncarea. A bătut uşor cu mâna caroseria maşinuţei şi aceea i-a răspuns făcându-şi motorul să toarcă. Era fericită! A înţeles că făcuse ziua cuiva mai bună pentru că i-a livrat mâncarea.

Apoi a urmat o casă din care a ieşit un bătrânel ca să îşi primească mâncarea. Maşinuţa a văzut că acolo locuia şi o bătrânică prea bolnavă ca să se poată da jos din pat. Până să poată porni din nou la drum, bătrânelul a ieşit din casă cu un braţ cu flori şi le-a aşezat pe capota maşinii.

Restul zilei a fost la fel de recompensatoriu. La fiecare oprire i se mulţumea sau era mângâiată. Maşinuţa era foarte

bucuroasă! Atunci a înţeles că servea unui scop nobil. Îi ajuta pe oameni să se simtă mult mai bine!

Când a terminat de livrat toată mâncarea maşinuţa s-a gândit la ceea ce învăţase. Distribuirea mâncării oamenilor care nu s-ar fi descurcat fără ea îi aducea mult mai multe satisfacţii decât dacă ar fi fost o maşină de curse. La „Mese pe roţi" nu trebuia să aştepte un premiu până la terminarea cursei. Ştia că primea recompense zilnic. Meseria cea nouă o făcea foarte fericită!

De aceea maşinuţa a continuat să distribuie mâncare. Într-o zi o maşină de curse roşie mergea pe stradă în faţa ei, cu un trofeu uriaş pe bancheta din spate. Maşinuţa s-a bucurat pentru maşina de curse. Dar, se bucura şi pentru sine. A înţeles că dragostea şi aprecierea pot fi o recompensă mult mai valoroasă decât oricare trofeu făcut din metal!

Fișa de lucru 20

Care sunt lucrurile care te fac fericit ? De ce ?

Maimuţa care se credea copac

Problemele vizate: părintele care îşi învaţă copilul să fie dependent, transmiţându-i clar mesajul că el este incapabil să trăiască fără ajutorul lui.
Potrivită pentru: vârste cuprinse între 5 şi 16 ani.
Mesajul transmis: Poţi deveni un adult independent şi în acelaşi timp să ai o relaţie sănătoasă cu părinţii tăi! De reţinut, în această poveste copacii apar adesea ca simbol al mamei sau al părintelui. Prin urmare, subconştientul pare să înţeleagă simbolismul implicat. Este o poveste care poate fi spusă fără ca ascultătorii să trebuiască să facă o conexiune conştientă: tema poveştii este uniunea dintre părinte şi copil. În felul acesta terapeutul nu se va confrunta cu împotrivirea subconştientului, specifică tratării directe a problemelor legate de contopire.
Simbolurile şi metaforele: maimuţa = copilul; copacul = părintele; ratonul = înţelepciunea subconştientului; semeni; înţelepciune instinctuală.
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul ratonului, tipul de animal care cheamă maimuţa la joacă.
Notă: Povestea a fost scrisă pentru o fetiţă de 2 ani care locuia într-un cămin în care exista o contopire între 3 generaţii, adică: copil, mamă şi bunică. Autorul a observat o îmbunătăţire în modul de viaţă al tuturor membrilor acelei familii, atunci când povestea a fost inclusă în colecţia de poveşti pe care micuţa o asculta zilnic la casetofon.

Maimuţa care se credea copac

A fost odată ca niciodată o maimuţă care se credea copac. Poate părea ciudat şi de necrezut, dar maimuţa stătea într-un copac toată ziua şi toată noaptea. Nimeni nu i-a spus că ea nu era un copac. Nici copacul în care stătea nu i-a spus că EA nu era copac. Lui i se părea amuzant şi chiar măgulitor ca o maimuţă să se creadă copac. Iar maimuţica se apleca în bătaia vântului, aşa cum făcea copacul. Dormea acolo şi toată ziua mânca frunzuliţe din copac. Pe scurt, maimuţica a crescut şi a crescut, crezând mereu că era un copac.

În pădure nu sunt oglinzi. De aceea, maimuţa nu avea cum să îşi dea seama că arăta foarte diferit faţă de copac. Părea mulţumită că stătea în copac. Cu toate acestea, ea avea sentimentul că ceva îi lipsea din viaţă. Mai mult, simţea că era legată de copac într-un mod ciudat şi nepotrivit.

Într-o zi un raton a poposit lângă copac. S-a uitat în sus şi a zărit maimuţa. A strigat-o:

- Hei! Tu de colo! Hai jos să ne jucăm! Mă simt foarte singur şi am nevoie de cineva cu care să mă joc. Am nevoie de un prieten!

Maimuţa, care niciodată nu mai vorbise cu adevărat cu cineva, şi-a găsit vocea şi a răspuns:

- Cine, eu? De ce mă întrebi pe MINE? Eu sunt un copac!

Ratonului i s-a părut foarte amuzant. De aceea a început să chicotească. Apoi a început să râdă şi curând se rostogolea pe jos cuprins de un râs isteric. Nu mai văzuse NICIODATĂ o maimuţă care să se creadă copac.

Maimuţa s-a enervat văzându-l pe raton cum râdea de ea. A strigat spre el:

- De ce râzi?

Continuând să chicotească, ratonul i-a spus:

- Tu nu eşti un copac! Eşti O MAIMUŢĂ! De unde ţi-a venit această idee ridicolă cum că ai fi un copac?

Maimuţa s-a gândit şi nu era prea sigură de unde i-a venit ideea aceea. A vrut să plece departe de copac, dar ştia că va fi foarte înfricoşător să fie pe cont propriu. Totuşi, după multe încurajări din partea ratonului, ea a coborât din copac. Apoi şi-a petrecut ziua jucându-se. S-a simţit mai bine decât se simţise vreodată. După o zi lungă plină de distracţie şi descoperiri, maimuţa s-a întors seara la copac ca să se culce. Se bucura de confortul oferit de copac. Însă, zilele treceau şi ei i se părea tot mai uşor să plece şi să se distreze jucându-se. Curând nu mai tânjea după nimic şi se simţea altfel în interior.

Pentru prima dată în viaţa ei maimuţa a ştiut cine era CU ADEVĂRAT. Îi plăcea să ştie că era diferită de acel copac. În fiecare zi se distra descoperind lucruri noi despre ea însăşi. Şi-a dat seama cât de specială era. Privind în urmă la trecutul ei, maimuţa a zâmbit. Şi-a amintit că odată a crezut că era un copac.

Fișa de lucru 21

Care sunt situațiile în care te descurci fără ajutorul părinților ?

Eroul

Problemele vizate: un copil care se simte lipsit de putere, un copil care a fost traumatizat, precum şi oricare alt copil care ar avea de câştigat de pe urma folosirii propriei înţelepciuni pentru a-şi rezolva problemele.
Potrivită pentru: copii cu vârste cuprinse între 2 şi 8 ani.
Mesajul transmis/Instrucţiuni: Te poţi conecta cu înţelepciunea şi resursele pe care le deţii în interiorul tău, pentru a găsi soluţiile problemelor. Poţi „stinge incendii" (adică, traume emoţionale) şi te poţi vindeca după ce ai trecut prin acele experienţe! Îţi poţi învăţa adresa pe dinafară şi cum să telefonezi la 112 atunci când ai nevoie de ajutor! („Nu ştia cum să îl folosească pentru că nimeni nu îi arătase vreodată. Dar, SI-A DAT SINGUR SEAMA CUM SA IL FOLOSEASCA!")
Simboluri şi metafore: focul = un sentiment deranjant, un scop problematic sau evoluţionist; furtun/extinctor = tehnici folosite în rezolvarea problemelor; părinţii care pleacă la magazin fără el/ea = a utiliza resursele personale pentru a rezolva problemele.
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul copilului; oamenii cu care locuieşte copilul; dacă cei în grija cărora este copilul se deplasează pe jos sau cu maşina la magazin; tipul casei, adică poate fi modificat într-un apartament; locul depozitării extinctorului sau a furtunului; modul în care eroul este aclamat.
Completarea spaţiului liber dintre parantezele rotunde se va face cu numele copilului căruia îi este destinată povestea şi de către cititor sau chiar de către copil. El/Ea îşi va rosti numele atunci când pauzele sunt indicate.
Notă: „Eroul" a fost prima mea poveste. A fost concepută ca o poveste de adormit copiii, dar mai ales băiatul meu Luke care era în vârstă de 3 ani. Scopul poveştii este acela de a dezvolta forţa interioară şi de a clădi încrederea în orice copil. În momentul narativ în care pompierul spune, „Luke, eşti un erou!", fiul meu stătea drept şi îşi scotea pieptul în evidenţă.

Copiii sub 6 ani (sau cei mai mari, dar ale căror emoţii au o dezvoltare întârziată) spun adesea că această poveste este preferata lor. „Eroul" este o scriere potrivită pentru a-i ajuta pe copiii care prezintă o gamă largă de probleme. De exemplu, un terapeut care lucra cu un copil mic, care fusese grav rănit într-un incendiu, a observat cu surprindere că acel copil cerea în mod repetat să i se citească „Eroul". Terapeutul a indicat faptul că, ascultată în mod repetat, povestea părea că înlocuiește sentimentul de frică al băieţelului cu unul de calm.

Eroul

A fost odată ca niciodată un băieţel pe nume (...). Într-o zi el se juca în curtea din faţă, când mămica şi tăticul lui au ieşit din casă şi i-au spus:

- Mergem la magazin, (...).

(...) a spus:

- Nu vreau să merg astăzi. Pot rămâne aici?

- Bine, au răspuns ei. Poţi rămâne aici şi te poţi juca în curtea din faţă. Ne vom întoarce repede.

- Bine, a spus (...), şi le-a făcut „la revedere " cu mâna. Iar ei au plecat cu maşina la magazin.

Nu după mult timp, (...) a auzit ţipete. El a privit în sus şi a văzut cum casa de peste drum ardea. Un băiat şi o fată atârnau pe o fereastră de la etaj. Ei strigau:

- Ajută-ne! Ajută-ne! Casa noastră arde! Pisica noastră este aici sus şi cîinele nostru la fel şi avem nevoie de ajutor! Ajutor! Ajutor!

- Eu te voi ajuta, băieţelule! Eu te voi ajuta, fetiţo! a spus (...). A intrat în casa lui alergând şi a telefonat la numărul 112. Când cineva i-a răspuns, a spus:

- Sunt (...) şi casa de peste drum de mine arde! Adresa mea este (...). Vă rog să veniţi repede!

Persoana de la celălalt capăt al telefonului a spus:

- Venim imediat!

(...) nu s-a mulţumit doar să aştepte pompierii. Deci, s-a dus afară, a apucat furtunul şi l-a desfăşurat complet. A târât furtunul peste drum şi a împroşcat, şi a împroşcat, casa cu apă, până când tot focul de pe exterior s-a stins. Dar băieţelul şi fetiţa încă strigau:

- Ajută-ne! Ajută-ne! Aici înăuntru încă arde!

Repede, (...) a alergat înapoi peste drum şi a luat extinctorul din casă. Nu ştia cum să îl folosească pentru că nimeni nu îi arătase vreodată. Dar, ŞI-A DAT SINGUR SEAMA CUM SĂ ÎL FOLOSEASCĂ! A desfăcut sigiliul, a alergat înăuntrul casei care ardea şi a stins toate flăcările. Apoi, cu o

mână l-a apucat pe băieţel de braţ şi cu cealaltă pe fetiţă, iar copiii îşi duceau în braţe pisica şi câinele. I-a ajutat să coboare scările. Tocmai când au ajuns afară, maşina pompierilor apărea de după colţ, cu sirena urlând şi cu girofarul pornit.

- Unde este focul? a întrebat pompierul.
- Acest băiat a stins focul singur! au spus băieţelul şi fetiţa.
- Este adevărat, micuţule? a întrebat pompierul.
- Da, a răspuns încet (...).
- (...), tu eşti UN EROU! i-a spus pompierul.

Apoi l-a luat pe (...) la plimbare cu maşina de pompieri prin tot cartierul. Băiatul stătea în spate, aşa încât toţi să poată vedea cum arăta un erou. Iar oamenii de la o staţie de televiziune l-au prezentat pe (...) la ştirile de la ora 6. Aşa, toţi cei din oraş puteau să vadă un erou adevărat. Părinţii lui (...) erau foarte mândri de el. Iar (...) era bucuros că îşi dăduse seama cum să stingă un incendiu SINGUR-SINGUREL.

Fișa de lucru 22

Notează 3 lucruri pe care îți este frică să le faci și găsește modalități prin care să îţi depășești frica. Pune-le în practică!

Monstrul din întuneric

Problemele vizate: teama de propriile sentimente; folosirea mâncării ca scut împotriva emoţiilor neplăcute; folosirea neadecvată a funcţiei de hrănire pe care o are mâncarea.
Potrivită pentru: de la vârsta de 4 ani în sus.
Mesajul transmis: Sentimentele pot fi prietenii tăi, ele nu sunt monştri! Poţi fi prieten cu tine însuţi şi nu va trebui să îţi fie teamă! („Deci ea a hotărât să caute un alt mijloc prin care să îşi rezolve problema pe care o avea cu monstrul acela înspăimântător.")
Simbolurile şi metaforele: monstrul = sentimentele; hrănirea monstrului = acţiunea de a mânca, precum şi orice altceva care este folosit pentru a te sustrage de la a folosi sentimentele în: rezolvarea problemelor, confruntarea cu problemele vieţii şi/sau stabilirea unei legături cu propria intuiţie; a lumina monstrul = a înţelege şi a accepta sentimentele, dar şi pe sine; marginile camerei erau întunecate = informaţie ce nu era disponibilă minţii ei conştiente/părţii stângi a creierului.
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: mâncărurile cu care era hrănit monstrul; comportamentul copilului destinat liniştirii monstrului; sexul copilului.
Notă: Această poveste a fost scrisă pentru o fetiţă de 7 ani. Ea fusese abuzată în multe feluri de mama ei şi de iubitul acesteia. Adesea mâncarea nu îi era pusă la dispoziţie. Însă atunci când o avea, mânca obsesiv, până o vărsa. După ce abuzatorii fetei au fost condamnaţi la închisoare pe viaţă, ea a fost dată în grija unei familii adoptive, la care a rămas în cele din urmă. A acultat povestea aceasta de mai multe ori derulându-se la casetofon şi i s-a diminuat substanţial obsesia de a mânca.

A fost odată ca niciodată o fetiţă care locuia într-un loc foarte ciudat. Era o cameră foarte, foarte mare. Mijlocul încăperii era foarte luminat, dar marginile erau foarte, foarte întunecate şi înfricoşătoare. Era înfricoşător pentru fetiţă mai ales pentru că ea nu putea să vadă în întuneric. Iar în acea întunecime locuia un monstru. Cu toate că nu îl văzuse niciodată pe acel monstru, l-a auzit adesea cum mârâia şi îşi arăta colţii. Scotea sunete groaznice care o înspăimântau. Fetiţa îşi dorea ca monstrul să nu mai scoată acele zgomote.

Aşadar, a încercat să găsească un mijloc prin care să îl facă pe acel monstru să tacă. A spus către zona întunecată de unde i se părea că veneau zgomotele:

- Te rog să taci!

Dar monstrul nu a tăcut, iar fetiţa s-a supărat şi mai tare. Într-o seară, pe când cina, l-a auzit mai zgomotos şi mai înfricoşător decât de obicei. Iritată, fetiţa a aruncat o bucată de pâine înspre monstru... iar el a tăcut o vreme. De aceea, atunci când a început să o sperie din nou, ea i-a aruncat nişte boabe de fasole verde şi el a tăcut o vreme. Deci, dacă îi arunca din mâncarea ei, monstrul părea să se liniştească. Fetiţa a decis să îl hrănească, ceea ce o va ajuta să nu îi mai fie frică. Aşadar, i-a aruncat un sendviş şi monstrul a tăcut mai mult timp. Iar când a mârâit din nou, i-a aruncat o bucată de prăjitură, iar monstrul a tăcut şi mai mult timp.

Atunci ea şi-a spus: „Oh, e atât de minunat! În sfârşit am găsit un mijloc prin care să îl fac pe monstru să tacă... pe acel monstru bătrân răutăcios, înfricoşător, îngrozitor!". Apoi s-a gândit că era foarte important să îl facă pe monstru să tacă cât mai mult timp posibil. De aceea, a căutat cât mai multă mâncare cu care să îl hrănească. I-a dat: prăjituri, cartofi pai şi bomboane. L-a hrănit cu: îngheţată, sendvişuri, salate, biscuiţi, unt de arahide. Îi dăcea tot ceea ce putea găsi. Şi-a dat seama că, cu cât mai mult îl hrănea, cu atât mai puţin părea monstrul

să mârâie şi să o sperie. Odată nu a găsit mâncare, aşa că i-a dat hrană pentru pisici. Dar şi aceea l-a făcut să tacă.

Într-o zi fetiţa a rămas fără mâncare. Monstrul a început să mârâie şi să devină foarte, foarte înfricoşător. Fetiţa a căutat mâncare peste tot. Dar i-o dăduse pe toată monstrului. Nu mai rămăsese nimic. De aceea, monstrul a devenit mai zgomotos şi din ce în ce mai înfricoşător.

Totuşi, în timpul petrecut în acea cameră, fetiţa s-a făcut puţin mai mare şi mai curajoasă. Deci, ea a decis să găsească o cale mai bună de a rezolva problema monstrului înfricoşător. Curând i-a venit o idee. A adunat toate lămpile care luminau doar o anumită parte a camerei ei. Apoi, după ce le-a aranjat în aşa fel încât toată camera să fie luminată, l-a chemat pe monstru, spunând:

- M-am săturat să tot mârâi şi să mă sperii!

Apoi a deschis lumina lămpilor, astfel încât a putut vedea totul în camera cea mare. Tot întunericul dispăruse. Spre surprinderea ei, monstrul pe care îl crezuse mare şi înfricoşător, era doar ceva mic, minuscul. Atunci fetiţa a îndreptat lumina direct asupra monstrului. Acela încă mai încerca să mârâie şi să o sperie. Dar fetiţa nu se mai speria de monstru. Ea a început să râdă de acel monstru prostuţ de care se temuse atât de mult timp. Şi pe când ea râdea de el, monstrului păru că îi răsare un zâmbet mic pe faţă.

Observând zâmbetul, fetiţa i-a spus:

- Poate că putem fi prieteni.

Dar monstrul cel mic a încercat să o mai sperie cu un mârâit:

- Mrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrrr!

Totuşi, fetiţa a înţeles că el nu era chiar atât de fioros şi de înfricoşător. Aşa că, i-a spus:

- Haide să ne jucăm şi vei putea găsi un mijloc prin care să devii prietenul meu!

La început monstrul nu a prea vrut să facă aşa ceva. El a cerut:

- Dă-mi mâncare! Dă-mi mâncare!

Fetiţa a găsit puţină mâncare pentru el, dar nu prea multă. Apoi ea a spus:

- De ce nu te urci pe genunchii mei ca să îţi spun o poveste?

Dar, de data asta, monstrul era cel care s-a speriat. Cu toate acestea, curând şi-a făcut curaj şi s-a urcat în poala fetei. Fetiţa a început să îi spună poveşti şi l-a îmbrăţişat. Cu cât povestea mai mult, cu atât mai moale şi mai puţin înfricoşător i se părea acel monstru. Puţin după aceea, monstrul a început să semene cu un ursuleţ moale de pluş. Nu era deloc înfricoşător.

În loc să mai mârâie, să îşi mai arate colţii sau să mai ceară de mâncare, el spunea:

- Îmbrăţişează-mă şi fii prietena mea!

Fetiţei îi era mult mai uşor să îi dăruiască acelui micuţ pufos îmbrăţişările şi prietenia ei. Aşadar, nu mai era nevoită să îi dea mâncare pentru a-l linişti. Ea şi monstrul au devenit buni prieteni.

Şi... acum îi era foarte uşor să iubească.

Fișa de lucru 23

Zilnic notează 5 sentimente pe care le-ai experimentat în ziua respectivă. Care sunt situațiile în care au apărut, la ce te-ai gândit în momentele respective și ce ai făcut?

Leul din groapă

Problemele vizate: convingerea conform căreia dimensiunile mici şi lipsa experienţei conduc la neajutorare şi nevoia de a tolera abuzul; relaţionarea cu forţa interioară şi cu resursele necesare rezolvării problemelor; vizează şi convingerea agresorului conform căreia ironizarea, hărţuirea şi rănirea celor din jur reprezintă calea spre a obţine forţă interioară.
Potrivită pentru: toate vârstele (atât victime, cât şi agresori).
Mesajul transmis: Propria forţă este prea puţin influenţată de dimensiuni, în schimb este mult influenţată de modul în care cineva gândeşte, relaţionează şi percepe propria teamă. „Mi-am descoperit puterea!"; „Forţa interioară nu are nimic de a face cu mărimea sau cu ghearele, cu dinţii sau cu mirosul. Forţa interioară nu înseamnă a face celelalte animale să se teamă de tine sau a le face să aibă o părere proastă despre ele însele. Adevărata forţă vine din interior!"
Simbolurile şi metaforele: leul = agresorul copilului, violatorul, bătăuşul, cel care atacă; animalele mici = oamenii care se simt neputincioşi în faţa persecuţiei; iepuraşul = un animal care este de obicei perceput ca fiind lipsit de apărare.
Elemente ale poveştii care pot fi schimbate: sexul iepuraşului să fie acelaşi cu al copilului/victimei; reacţiile animalelor mici în faţa persecuţiei, de exemplu: „frica de a merge la culcare", „probleme legate de alimentaţie"; pentru copiii de 7 ani sau mai mici, înlocuirea numelui personajului principal cu acela al lor; limbajul poate fi adaptat pentru nişte ascultători mai în vârstă, pentru a-i mări complexitatea.
Notă: Povestea a fost compusă după ce am participat la o conferinţă în anul 1986, care s-a bucurat de participarea lui Nicholas Groth, Ph.D. (*Psihologia celui ofensat sexual: aprecieri şi tratament).* Povestea de faţă a fost scrisă îndeosebi pentru o fetiţă care fusese sadic abuzată sexual de tatăl ei şi căreia i se cerea să îl viziteze sub supraveghere. Frica pe care o manifesta faţă de tatăl ei s-a răsfrânt asupra tuturor bărbaţilor adulţi. Povestea a ajutat-o să se relaxeze în

prezenţa lor şi să îşi diminueze frica în timpul vizitelor desfăşurate sub supraveghere.
Ar putea fi informativ din punct de vedere al diagnosticului, dacă i s-ar cere copilului să spună cum iese leul din groapă.

Leul din groapă

A fost odată ca niciodată un leu impunător şi el era regele junglei. Cele mai multe animale îl respectau sau se temeau puţin de el, atunci când îl zăreau plimbându-se ca oricare alt leu prin junglă. Dar ceva s-a întâmplat cu el. Leul a devenit din ce în ce mai rău şi mai egoist. Era tot mai hotărât să stăpânească peste toată pădurea. Zgâria animalele junglei şi le agresa. Le înspăimânta, le jignea şi le făcea să se simtă lipsite de importanţă. De aceea, ele au devenit tot mai speriate. Frica le era atât de mare încât le afecta vieţile, în cele mai variate moduri cu putinţă. Le era frică să doarmă noaptea şi chiar să iasă afară din vizuini. Au început să aibă coşmaruri şi unele aveau probleme de alimentaţie.

În schimb, leul părea complet indiferent la tot ce se întâmpla. Continua să le agreseze, să le rănească şi să încerce să le sperie. De fapt, adevărul era că leul acela se simţea adesea nesigur în privinţa propriei identităţi. Era speriat. Aşadar, a decis că singurul mijloc prin care îşi putea recâştiga forţa interioară era acela de a determina pe celelalte animale să facă lucruri pe care altfel nu le-ar fi făcut şi să se teamă de el.

Dar, la un moment dat, unui iepuraş pufos pe nume Sandi i-au ajuns toate acelea. S-a săturat să audă animalele plângându-se de leu şi să le vadă morocănoase din cauza coşmarurilor şi a lipsei de somn. La început şi lui i-a fost frică de leu. Dar, apoi, l-a descifrat.

- Am de gând să îi dau acelui leu o lecţie! a anunţat animalele într-o zi.

- Cum? au întrebat ele. Eşti doar un iepuraş mititel şi nu ai nici un sistem de apărare! Nu ai dinţi sau gheare mari ca ale unui leu, sau miros urât ca un sconcs! Nu alergi prea repede şi eşti foarte moale!

- Asta nu contează! le-a răspuns Sandi, iepurele. Mi-am descoperit puterea şi am de gând să îl învăţ minte pe leul acela!

Auzind asta, celelalte animale s-au speriat şi mai mult decât înainte. Erau convinse că leul cel rău o va răni pe Sandi. Dar iepuraşul nu a băgat în seamă temerile lor. S-a pus pe săpat o groapă chiar pe cărarea pe care leul o străbătea în fiecare dimineaţă. Şi-a folosit labele şi a lucrat cât de repede a putut. L-a prins noaptea tot săpând la groapă.

A doua zi de dimineaţă groapa era foarte adâncă. Iepuraşul a acoperit-o cu frunze, nuiele şi chiar cu un copăcel. Nu era nici un semn că o groapă adâncă s-ar afla acolo, dedesubt. Ca de obicei, leul a venit de-a lungul cărării, prost dipus, mârâind, zgâriind şi speriind toate animăluţele. Privindu-l, Sandi a simţit doar o uşoară senzaţie de teamă.

Leul a trecut pe deasupra gropii acoperite şi a căzut în ea cu un zgomot puternic! Sandi săpase foarte adânc, astfel încât era imposibil pentru leu să iasă afară. Ea a alergat până la marginea gropii şi l-a privit de sus.

- Este ceva în legătură cu puterea, ceva ce tu nu ai înţeles! i-a spus calm leului. Forţa interioară nu are nimic de a face cu mărimea, ghearele, dinţii sau cu mirosul! Ea nu are nimic de a face cu obligarea altor animale să se teamă de tine sau cu a le face să aibă o părere proastă despre ele însele. Adevărata forţă vine din interior!" Dacă ai fi înţeles asta, acum nu ai fi în această încurcătură! Atunci când vei afla adevărata putere, îţi vei putea da seama cum să ieşi din groapă!

Şi iepurele Sandi s-a îndepărtat ţopăind şi zâmbind.

Fișa de lucru 24

Ce înseamnă pentru tine să ai putere?

Poneiul şi pietrele

Problemele vizate: abilităţi reduse de rezolvare a problemelor; anxietate provocată de despărţiri; probleme legate de străbaterea unor etape de dezvoltare şi de stabilirea unor anumite scopuri.
Potrivită pentru: copiii cu vârste cuprinse între 3 şi 8 ani.
Mesajul transmis: Poţi învăţa să îşi rezolvi singur problemele şi o cale ar fi defalcarea problemei în etape uşor de gestionat! Schimbarea este sănătoasă şi necesară! Schimbarea măreşte opţiunile, nu le limitează! „Deodată poneiului i-a venit o idee. A început să treacă apa, călcând de pe o piatră pe alta, PAS CU PAS, până a ajuns pe malul celălalt."
Simbolurile şi metaforele: pârâul = sentimentele care te copleşesc atunci când întâmpini un obstacol de neînvins; pietrele = poţi descoperi soluţii cu care să învingi obstacolul; rezolvarea treptată a problemei.
Elemente ale poveştii care pot fi modificate: îngrijitorul poneiului; sexul poneiului; complexitatea limbajului.
Notă: Povestea are un mesaj direct, adresat subconştientului: ai permisiunea de a descoperi singur rezolvarea problemelor tale. Deşi limbajul este simplu şi adecvat copiilor mai mici, prin modificarea lui, precum şi a obiectului interesului exercitat de ponei (joaca altor ponei), povestea poate fi utilizată şi pentru adulţi, mai ales când se află într-o transă hipnotică.

Poneiul şi pietrele

A fost odată ca niciodată un ponei tânăr. El trăia cu mama lui pe o pajişte întinsă. Acolo erau mulţi cai mari, dar nici un alt ponei. De aceea, cât era ziua de lungă, poneiul se juca şi alerga cu mama lui. O îndrăgea foarte mult, dar se simţea singur şi trist deoarece nu mai erau ponei tineri pe pajişte. Fiecare ponei are nevoie de prieteni. Iar micuţul ponei părea să simtă că îi lipsea ceva în viaţă.

Într-o zi, când se simţea mai trist decât de obicei, poneiul s-a aşezat sub un copac. A adormit şi a avut un vis. Se făcea că se plimba şi a ajuns la un pârâu. Când s-a uitat la celălalt mal al pârâului, a văzut mulţi ponei tineri care alergau, se jucau, râdeau şi se distrau de minune. Erau chiar de vârsta lui! Îşi dorea foarte mult să se joace cu ei. Poneii l-au strigat să se joace împreună, dar el nu ştia cum să treacă pârâul. Nu ştia dacă va fi VREODATĂ în stare să se joace cu ceilalţi. A continuat să se uite la apă, când, deodată, a zărit ceva-era ceva acolo, în apă! Chiar aproape de suprafaţă, erau pietre care traversau râul-una, două, trei, patru. Deodată poneiului i-a venit o idee. A început să treacă apa, călcând de pe o piatră pe alta, PAS CU PAS, până a ajuns pe malul celălalt. Apoi a început să se joace cu toţi ceilalţi ponei. A avut una dintre cele mai bune zile din viaţa lui! Au sărit împreună, s-au jucat „prinde coada", au alergat printre dealuri cât i-au ţinut picioarele.

La sfârşitul acelei zile poneiul s-a întors la pârâu. Unu, doi, trei, patru - l-a trecut. Deodată visul s-a terminat. Poneiul s-a trezit şi a văzut că stătea întins lângă mama lui. S-a ridicat şi a privit împrejur. Deodată, pe malul îndepărtat al unui pârâu din apropiere el a zărit... mulţi ponei tineri care se jucau şi alergau cât îi ţineau picioarele.

Autorul acestei poveşti este necunoscut. Tema a fost utilizată în poveşti de multă vreme încoace.

Fișa de lucru 25

Numește 3 dorințe de ale tale. Ce faci ca să le îndeplinești ?

Din aceeaşi colecţie, fac parte urmatoarele titluri:

- Poveşti ce duc la dezvoltarea unor reacţii emoţionale adaptative, a gândirii, percepţiilor, credinţelor, imaginii de sine şi a abilităţilor sociale
- Poveşti pentru probleme şcolare
- Poveşti care ajută în probleme legate de părinţi, rude, adopţie, creşterea copilului sau divorţ
- Poveşti care reduc şi elimină cosmarurile
- Poveşti pentru adulţi şi adolescenţi
- Poveşti care să ajute individul să facă fată morţii, pierderii sau bolii
- Poveşti cu Zâne moderne
- Poveşti pentru copii care nu au avut un curs normal de dezvoltare
- Poveşti să ajute copiii să se deschidă în legatură cu experienţe traumatice sau abuz
- Poveşti pentru copii care trebuie să depună mărturie într-un tribunal
- Poveşti care împuternicesc şi tratează simptomele unui abuz
- Poveşti care împuternicesc şi tratează simptomele de traumă sau stres post-traumatic